

Основание:  
СанПиН 1.2.3685-21  
от 28 января 2021 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МДОУ ЦРР-д/с №15  
Т.Н.Киреева  
Приказ № 74 от 30.08.2022

**Режим дня**  
в МДОУ ЦРР-д/с №15 г. Маркса Саратовской области  
для детей старшей группы (5-6 лет)  
(с уплотненным полдником)  
*Холодный период года*

Время	Режимный момент	Длительно (мин)
<i>В образовательном учреждении</i>		
07.00 – 08.05	Утренний прием детей (Осмотр. Игры. Труд. Творчество детей. Слушание художественной литературы. Индивидуальная работа с детьми. Общение. Самостоятельная деятельность)	65
08.05 – 08.10	Подготовка к утренней гимнастике	5
08.10 – 08.20	Утренняя гимнастика	10
08.25 – 08.35	Подготовка к завтраку	10
08.35 – 08.55	Завтрак 1	20
08.55 – 09.00	Подготовка к образовательной деятельности	5
09.00 – 09.25	Образовательная деятельность	25
09.25 – 09.35	Самостоятельная деятельность детей (Перерыв между образовательной деятельностью)	10
09.35 – 10.00	Образовательная деятельность	25
10.00 – 10.25	Совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность детей (игры, общение по интересам) Подготовка к завтраку	5
10.25 – 10.30	Подготовка к завтраку	10
10.30 – 10.40	Завтрак 2	25
10.40 – 10.50	Подготовка к прогулке	10
10.50 – 11.50	Прогулка 1	60
11.50 – 12.00	Возвращение с прогулки	10
12.00 – 12.10	Подготовка к обеду	10
12.10 – 12.40	Обед	30
12.40 – 12.50	Подготовка ко сну	10
12.50 – 15.20	Сон	150
15.20 – 15.40	Постепенное пробуждение, закаливающие мероприятия	20
15.40 – 16.10	Совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность детей (ЛОД (СОД), игры, общение по интересам)	30
16.10 – 16.15	Подготовка к полднику	5
16.15 – 16.35	Уплотненный полдник с включением блюд ужина	20
16.35 – 16.55	Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность детей (игры, общение по интересам)	20
16.55 - 19.00	Прогулка 2. Командные игры-эстафеты. Подвижные игры. Развлечения на улице. Индивидуальная работа с детьми по основным движениям. Самостоятельные игры. Постепенный уход домой	115
<i>Дома</i>		
19.00 – 20.00	Прогулка	60
20.00 – 20.40	Спокойные игры, ужин, культурно-гигиенические процедуры.	40
20.40 – 06.30	Ночной сон	