

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ №22 пгт Кавалерово

О. Ю. Акулич

**Режим дня**

**старшей группе общеразвивающей направленности  
(5-6 лет) на 2023-2024 учебный год  
(сентябрь-май)**

<b>РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ДОМА</b>	
Подъем, утренний туалет, подготовка к детскому саду	6.30-7.30
<b>Режимный момент</b>	
Прием, утренний фильтр	07.30-08.00
Утренняя гимнастика	08.00-08.10
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.10-08.20
Завтрак	08.20-08.45
Самостоятельная деятельность детей, гигиенические процедуры	08.45-09.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями 10 мин.)	09.00-10.55
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке	10.55-11.05
Прогулка	11.05-12.20
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду	12.20-12.35
Обед	12.35-13.00
Подготовка к дневному сну, гигиенические процедуры	13.00-13.10
Дневной сон	13.10-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, гигиенические процедуры, воздушное закаливание	15.00-15.20
Занятия (при необходимости )	-
Подготовка к полднику, гигиенические процедуры	15.20-15.25
Полдник	15.25-15.45
Игра, подготовка к прогулке	16.10-16.25
Прогулка	16.25-18.00
Уход домой	18.00
<b>РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ДОМА</b>	
Ужин	18.30 – 19.00
Прогулка	19.00 – 20.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	20.10 – 20.40

Ночной сон

21.00 – 06.30  
(до 07.30 – в  
выходные дни)