

Утверждаю

П.о.заведующего

Минеева Е.А.

Приказ № 119 от 29 августа 2025г



РЕЖИМ ДНЯ

МДОУ детский сад «Тополек»

(с 10,5 часовым пребыванием детей)

Холодный период

Режимные мероприятия	Старшая и подготовительная группа 5-7 лет
Прием, осмотр, термометрия детей; Самостоятельная деятельность детей	7 ³⁰ -8 ¹⁰ (40 мин)
Утренняя гимнастика	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)
Самостоятельная деятельность детей	8 ²⁰ -8 ³⁵ (15 мин)
Подготовка к завтраку. Завтрак.	8 ³⁵ -8 ⁵⁰ (15 мин)
Подготовка к занятию, самостоятельная деятельность детей	8 ⁵⁰ -9 ⁰⁰ (10 мин)
Образовательная нагрузка-занятие №1, включающая в себя физминутку, дыхательную гимнастику, игровые упражнения	9 ⁰⁰ -9 ³⁰ (30 мин)
Самостоятельная деятельность детей	9 ³⁰ -9 ⁴⁰ (10 мин)
Образовательная нагрузка-занятие №2, включающая в себя физминутку, дыхательную гимнастику, игровые упражнения	9 ⁴⁰ -10 ¹⁰ (30 мин)
Самостоятельная деятельность детей	10 ¹⁰ -10 ²⁰ (10 мин)
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	10 ²⁰ -10 ³⁵ (15 мин)
Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА Самостоятельная деятельность детей на прогулке	10 ³⁵ -11 ⁵⁵ (1 ч 20 мин)
	35 мин
Самостоятельная деятельность детей	11 ⁵⁵ -12 ⁰⁵ (10 мин)
Подготовка к обеду. Обед	12 ⁰⁵ -12 ²⁵ (20 мин)
Подготовка ко сну	12 ²⁵ -12 ³⁰ (5 мин)
Сон	12 ³⁰ -15 ⁰⁰ (2 часа 30 мин)
Постепенный подъем. Самостоятельная деятельность детей	15 ⁰⁰ -15 ¹⁰ (10 мин)
Образовательная нагрузка-занятие №3, включающая в себя физминутку, дыхательную гимнастику, игровые упражнения/совместная деятельность взрослого с детьми	15 ¹⁰ -15 ⁴⁰ (30 мин)
Подготовка к ужину. Ужин.	15 ⁴⁰ -15 ⁵⁵ (15 мин)
Подготовка к прогулке	15 ⁵⁵ -16 ⁰⁰ (5 мин)
Прогулка. Самостоятельная деятельность детей на прогулке. Уход домой.	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ (2 часа) 40 мин
	18 ⁰⁰