

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО  
На Педагогическом Совете МБДОУ Д/С №3 «Аленушка» МО  
«Барышский район» 30.08.2023 Протокол №01

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № от 30.08.2023 Заведующий МБДОУ Д/С №3  
«Аленушка» МО «Барышский район»  
Т.Ю. Сысоева.

Режим дня *Холодный период*  
*Старшая-подготовительная группа «РУЧЕЁК»*

<i>Дома</i>	<i>Время</i>
Подъём, утренний туалет	6.30 – 7.30

*В детском саду*

Режимные мероприятия		Время
Наименование	Содержание	
Утренний прием	<ul style="list-style-type: none"><li>Осмотр детей, термометрия</li><li>игры детей;</li><li>самостоятельная деятельность детей</li></ul>	07.00–08.20
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.15–08.30
Завтрак	Подготовка к приему пищи: <ul style="list-style-type: none"><li>гигиенические процедуры, посадка детей за столами</li><li>прием пищи</li><li>гигиенические процедуры после приема пищи</li></ul>	08.30–08.45
Самостоятельная деятельность	Игры, самостоятельная деятельность по интересам детей	08.45–09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00–09.25(09.30)
Перерыв	Физкультурные минутки	09.30–09.40
Образовательная нагрузка	Занятие	09.40–10.05(10.10)
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: <ul style="list-style-type: none"><li>гигиенические процедуры, посадка детей за столами</li><li>прием пищи</li><li>гигиенические процедуры после приема пищи</li></ul>	10.10–10.20
Самостоятельная деятельность	Игры, самостоятельная деятельность по интересам детей	10.20–10.35
Образовательная нагрузка	Занятие	10.35–11.00(11.05)
Прогулка, двигательная активность	<ul style="list-style-type: none"><li>Подготовка к прогулке: переодевание;</li><li>прогулка: подвижные игры;</li><li>возвращение с прогулки: переодевание</li></ul>	11.05–12.20

Обед	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами</li> <li>• прием пищи</li> <li>• гигиенические процедуры после приема пищи</li> </ul>	12.20-12.45
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати Дневной сон Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.45–15.17
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами Прием пищи Гигиенические процедуры после приема пищи	15.17–15.40
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание Прогулка Самостоятельная	15.40–17.30

*Дома*

Ужин	17.30 – 18.30
Прогулка	18.30 – 19.30
Возвращение домой, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30 – 20.30
Ночной сон	20.30 – 6.30