

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 56 «Загадка»  
Склеянова В.И.

приказ от 30.08.2023 № 116/4-ОД

## РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ (в холодное время года)

<b>В дошкольном учреждении</b>	
<b>Приём детей, самостоятельная деятельность</b>	<b>7.00 – 8.10</b>
<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>8.10 – 8.20</b>
<b>Подготовка к завтраку,</b>	<b>8.20 – 8.40</b>
<b>Завтрак</b>	<b>8.40 – 9.00</b>
<b>Организованная образовательная деятельность с перерывом на второй завтрак</b>	<b>9.00 – 9.25</b> <b>9.35 - 10.00</b> <b>10.15- 10.44</b>
<b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>	<b>10.45 – 12.30</b>
<b>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду</b>	<b>12.15– 12.30</b>
<b>Обед</b>	<b>12.30– 12.50</b>
<b>Подготовка ко сну, дневной сон</b>	<b>12.50 – 15.00</b>
<b>Постепенный подъём, гимнастика после сна, гигиенические процедуры</b>	<b>15.00 – 15.20</b>
<b>Полдник</b>	<b>15.20 – 15.30</b>
<b>Организованная образовательная деятельность</b> <b>Дополнительное образование (1 и 3 среда месяца)</b> <b>Самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы</b>	<b>15.30 – 15.55</b>
<b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>	<b>15.55 – 17.10</b>
<b>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину</b>	<b>17.10– 17.35</b>
<b>Ужин</b>	<b>17.35 – 17.55</b>
<b>Самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, уход детей домой</b>	<b>17.55 – 19.00</b>
<b>Общая длительность прогулки за день</b>	<b>3 часа</b>
<b>Общая длительность дневного сна</b>	<b>2 часа 10 мин.</b>
<b>Общая длительность организованная образовательной деятельности детей за день</b>	<b>1 час 15 минут по 25 минут с перерывом 10 мин</b>

СанПиН 1.2.3685-21 прогулку в ДОУ организуют 2 раза в день: в первую половину до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. На самостоятельную деятельность детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня отводится не менее 3 - 4 часов. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 – 12,5 часов, из которых 2,0 – 2,5 отводится на дневной сон.