

Утверждаю  
Заведующий МДОБУ  
«Детский сад № 12»  
Сутормина О.Б.

## Режим дня на холодный период года

### Старшая группа (с 01.09.2023 по 31.05.2024)

Деятельность	Время
Прием и осмотр детей. Совместная деятельность.	7.30 - 8.40
Утренняя зарядка	8.40 –8.50
Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к завтраку	8.50 - 9.00
Завтрак.	9.00 – 9.10
Самостоятельная деятельность детей (подготовка к занятиям)	9.10-9.15
Занятия	9.15 – 9.40
Самостоятельная деятельность детей (игры)	9.40-9.55
Занятия	9.55 -10.20
Самостоятельная деятельность детей	10.20 – 10.40
Прогулка	10.40-12.05
Двигательная активность	11.30-12.00
Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	12.00– 12.10
Обед.	12.10 - 12.25
Подготовка ко сну.	12.25 –12.30
Дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъем. Гимнастика после сна. Профилактические и Закаливающие процедуры.	15.00 – 15.15
Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к полднику	15.15– 15.20
Полдник.	15.20 – 15.30
Занятия	15.30 -15.55
Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к ужину	15.55 – 16.40
Ужин	16.40 – 16.50
Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к прогулке	16.50-17.50
Прогулка	17.50- 19.30
Двигательная активность	18.00- 18.30
Уход домой	19.30
<i>Двигательная активность</i>	<i>1ч.</i>
<i>Дневной суммарный объем образовательной нагрузки</i>	<i>75 мин</i>
<i>Прогулка</i>	<i>3ч.05 мин.</i>
<i>Сон</i>	<i>2ч.30 мин.</i>

