

Режим дня на 2025 - 2026 учебный год (холодный период)
в подготовительной к школе группе (6 - 7 л.)

		Время	Длительность
Прием детей. Осмотр. Игры. Труд. Творчество детей. Слушание художественной литературы. Индивидуальная работа с детьми. Общение. Самостоятельная деятельность		07:00 - 08:15	75
Утренняя гимнастика		08:15 - 08:25	10
Культурно-гигиенические процедуры		08:25 - 08:30	5
Подготовка к завтраку. Завтрак		08:30 - 08:50	20
Культурно-гигиенические процедуры. Игры		08:50 - 09:00	10
Занятия	Занятия (занимательная деятельность с детьми)	09:00 - 09:30	30
		09:40 - 10:10	30
		10:30 - 11:00	30
	Перерывы между занятиями		10
Второй завтрак		10:20 - 10:30	10
Подготовка к прогулке. Прогулка . Подвижные игры. физкультурно-развлекательная деятельность. Индивидуальная работа по отработке основных движений.		11:00 - 12:20	80 /30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду. Обед		12:20 - 12:45	25
Культурно-гигиенические и оздоровительные процедуры. Подготовка ко сну		12:45 - 12:55	10
Дневной сон		12:55 - 15:25	150
Постепенный подъем. Культурно-гигиенические воздушно-водные процедуры		15:25 - 15:35	10
Полдник		15:35 - 15:45	10
Занятия		15:45 - 16:15	30
Совместная деятельность, игры, досуги, общение по интересам, театрализация, индивидуальная работа и т.д. Самостоятельная деятельность		16:15 - 17:15	60
Культурно-гигиенические процедуры, подготовка к ужину. Ужин		17:15 - 17:40	25
Культурно-гигиенические процедуры, подготовка к прогулке		17:40 - 17:50	10
Прогулка . Подвижные игры. физкультурно-развлекательная деятельность. Индивидуальная работа по отработке основных движений.		17:50 - 19:00	70/20
Общий подсчет	На занятия		90
	На прогулку		180
	Двигательная активность		60
Режим дома: прогулка, ужин, спокойные игры, культурно-гигиенические процедуры. Ночной сон		19:00 - 21:00 21:00 - 07:00	