

Старшая медсестра МБДОУ
«Детский сад №7 «Рябинушка»
 Т.В. Самуха
«28» 08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №7 «Рябинушка»
И.В. Веретенникова
«28» 08.2025 г.

Режим дня в старшей группе № 4 (холодный период)

6.00-6.30	Прием детей, самостоятельная деятельность детей, игры				
6.30-7.50	Утренняя прогулка				
7.50-8.05	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к утренней гимнастике				
7.45-7.55	Утренняя гимнастика				
8.15-8.20	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку				
8.20-8.35	Завтрак				
Гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	8.35-9.00	8.35-9.10	8.35-9.00	8.35-9.10	8.35-9.00
ОД	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
	9.00-9.25 11.15-11.40	8.50-9.15 10.40-11.05 11.15-11.40	9.00-9.25 9.40-10.05	8.50-9.15 10.40-11.05 11.15-11.40	9.00-9.25 10.50-11.15 (на воздухе)
Подготовка к занятиям, самостоятельная деятельность	9.25-9.35	9.15-9.20	9.25-9.40	9.40-9.50	9.25-9.35
Второй завтрак	9.35-9.40	9.20-9.25	10.05-10.10	9.20-9.25	9.35-9.40
Подготовка к прогулке	9.40-9.50	9.25-9.35	10.10-10.20	9.25-9.35	9.40-9.50
Прогулка	9.50-11.05	9.35-10.25	10.20-11.25	9.35-10.25	9.50-11.25
Возвращение с прогулки	11.05-11.10	10.25-10.35	11.25-11.35	10.25-10.35	11.25-11.35
11.40-11.45	Гигиенические процедуры, подготовка к обеду				
11.45-12.10	Обед				
12.10-12.15	Гигиенические процедуры, подготовка ко сну				
12.15-15.00	Сон				
15.00-15.10	Пробуждение, подготовка к полднику				
15.10-15.15	Полдник, подготовка к занятиям				
ОД	15.15-15.40	15.15-15.40	15.15-15.40	15.15-15.40	
Самостоятельная деятельность детей, игры	15.45-16.20	15.40-16.20	15.40-16.20	15.40-16.20	15.15-16.20
16.20-16.30	Гигиенические процедуры, подготовка к ужину				
16.30-16.50	Ужин				
16.50-17.00	Гигиенические процедуры, подготовка к вечерней прогулке				
17.00-18.00	Прогулка, уход детей домой				
ПРОГУЛКИ	3 часа 35 мин.	3 часа 10 мин.	3 часа 15 мин.	3 часа 10 мин.	3 часа 55 мин.
СОН	2 часа 45 мин.	2 часа 45 мин.	2 часа 45 мин.	2 часа 45 мин.	2 часа 45 мин.