

РЕЖИМ ДНЯ
старшей группы
на 2025-2026 учебный год

| ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА(июнь – август) | |
|--|------------------------------|
| РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ | ВРЕМЯ |
| ДОМА: | |
| Подъем. Гигиенические процедуры | (06:30) 07:00 - 08:00 |
| в ДЕТСКОМ САДУ: | |
| Утренний приём, осмотр, игры, общение | 07:00 - 08:20 |
| УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА (на улице) | 08:20 - 08:30 |
| Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК | 08:30 - 09:00 |
| Занятие, игры самостоятельная деятельность детей | 09:00 - 10:00 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | 10:00 - 10:10 |
| Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА наблюдения, игры, труд,экспериментирование, общение по интересам | 10:10- 12:10 |
| Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду | 12:10- 12:30 |
| ОБЕД | 12:30- 12:50 |
| Подготовка ко сну. ДНЕВНОЙ СОН | 12:50- 15:20 |
| Постепенный подъём, воздушные ванны, гигиенические, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность | 15:00 - 15:20 |
| Подготовка к полднику. ПОЛДНИК | 15:20- 15:40 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 15:40 -16:30 |
| Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА | 16:30 - 18:40 |
| Возвращение с прогулки, игры. УХОД ДЕТЕЙ ДОМОЙ | 18:40 - 19:00 |
| ДОМА: | |
| Прогулка. Возвращение домой | 17:00 - 19:00 |
| Подготовка к ужину. УЖИН | 19:00 - 19:20 |
| Спокойные игры. Подготовка ко сну | 19:20 - 21:00 |
| Ночной сон | 21:00 - 06.30 (07:00) |

Режим дня составлен в соответствии с санитарными правилами (СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21), рекомендациямиФОП ДО, ФГОС ДО, исходя из психологических особенностей данного возраста.