

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 90 «Сказка»
_____ О.Н. Серкевич
приказ № 53 от 01.09.2021 г

Режим дня старшей группы (5-6 лет)
МБДОУ № 90 «Сказка»
согласно СанПиН 1.2.3685–21

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

Сезон года: холодный

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; Игры детей	07.00-08.20
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.20-08.30
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи Подготовка к НОД	08:30-09.00
Образоват. нагрузка	НОД 1	09:00-09.25
Перерыв	Физкультурные минутки	09.25-09.35
Образоват. нагрузка	НОД 2	09.35-10.00
Двигательная активность	Подвижные игры	10.00-10.30
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30-10.50
Прогулка	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка; Возвращение с прогулки: переодевание	10.50-12.00
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.00-12.35
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.35-15.05
Образоват. нагрузка	НОД 3/кружковая деятельность	15.05-15.30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15:30-16:00
Прогулка, двигательная активность Самостоятельная деятельность, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	16:00-19:00