

Рассмотрено:  
Педагогическим советом МБДОУ №278  
Протокол № 1 от «29» 08.2023г.



Л.В. Иванникова

### Примерный режим дня старшей группы (холодный период)

Режимные процессы	Время
Прием детей, осмотр, измерение температуры	7.00-8.00
Игры, наблюдения, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.	8.00-8.30
Завтрак	8.30-8.50
Подготовка к занятиям	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.35
2ой завтрак, подготовка к прогулке	10.00-10.10
Прогулка (наблюдения, игры эксперименты)	10.35-11.55
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.55-12.05
Подготовка к обеду. Обед.	12.10-12.30
Подготовка ко сну. Сон.	12.30-15.00
Постепенный подъём, гимнастика после сна, воздушные, водные, гигиенические процедуры, профилактика плоскостопия.	15.00-15.15
Организованная образовательная деятельность. Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, труд, чтение художественной литературы.	15.15-16.00
Подготовка к полднику. Уплотненный полдник.	16.00-16.30
Игры, подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой.	16.30-19.00

Режим дня составлен в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020г №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.3590-20» Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»; постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020г № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», а также МР 2.4.0259-21.2.4. Гигиена детей и подростков (утв. Главным государственным врачом РФ 28.09.2021).