

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 9  
(МБДОУ № 9)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ № 9  
\_\_\_\_\_ Е.А.Макарова  
от 01.09.2022

**Режим дня старшей группы (5–6 лет)  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад № 9**

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

Сезон года: холодный

<b>Режимные мероприятия</b>		<b>Время</b>
<b>наименование</b>	<b>содержание</b>	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия Игры детей	06.30– 07.30
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	07.30– 08.30
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами Прием пищи Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30– 09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09:00– 09.25
Перерыв	Физкультурные минутки	09.25– 09.40
Образовательная нагрузка	Занятие	09.40– 10.05
Двигательная активность	Подвижные игры	10.05– 10.30
Прогулка	Подготовка к прогулке: переодевание	10.30– 12.00

	Прогулка Возвращение с прогулки: переодевание	
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
Образовательная нагрузка	Занятие	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	Подготовка к прогулке: переодевание Прогулка: подвижные игры	16:00– 17:00
Самостоятельная деятельность	Спокойный досуг	17.00– 17.30
Ужин	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами Прием пищи Гигиенические процедуры после приема пищи	17.30– 18.00
Самостоятельная деятельность. Уход домой.	Спокойный досуг	18.00– 18.30