

УТВЕРЖДЕН

Приказом МБДОУ детского сада №21 г. Павлово  
от 29.08.2025 г. № 98



# РЕЖИМ ДНЯ НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

## ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД

- гибкость режима ■ четкое определение времени

| Режимные моменты   | Время проведения   |
|--|--|
| <b>Дома:</b>   |  |
| ● Подъем, утренний туалет  | 6.30-7.30  |
| <b>В ДОУ:</b>  |  |
| ● Приём, осмотр, самостоятельная деятельность, игры, труд                                | 7.00-8.20  |
| ■ Утренняя гимнастика  | 8.20 – 8.30  |
| ■ Подготовка к завтраку, завтрак   | 8.30-8.50  |
| ● Игры, подготовка к занятиям  | 8.50-9.00  |
| ■ Занятия  | 9.00-9.30<br>9.40-10.10<br>10.30-11.00                               |
| ■ Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак   | 10.20-10.30  |
| ● Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная деятельность, труд, наблюдения) | 11.00-12.10  |
| ● Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность                                   | 12.10-12.20  |
| ■ Подготовка к обеду, обед   | 12.20-12.40  |
| ● Подготовка ко сну, сон   | 12.40-15.10  |
| ● Подъем, воздушные, водные процедуры, самостоятельная деятельность                      | 15.10-15.20  |
| ■ Подготовка к полднику, полдник   | 15.20-15.30  |
| ■ Занятия  | Вторник, четверг: <u>кружок</u><br>1. 15.30- 16.00<br>2. 16.10-16.40 |
| ● Самостоятельная деятельность, игры   | 15.30-17.00  |
| ■ Подготовка к ужину, ужин   | 17.00-17.30  |
| ● Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой  | 17.30-18.30  |
| <b>Дома:</b>   |  |
| ■ Ужин   | 18.20-18.45  |
| ● Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, игры                    | 18.45-19.00<br>19.00-20.10   |
| ● Спокойные игры, гигиенические процедуры  | 20.10-20.30  |
| Ночной сон   | 20.30-6.30 (7.30)  |