

Согласовано
Медсестра МБДОУ ДС №1 р.п.Тамала
Л.М. Ермакова

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ ДС №1 р.п. Тамала
С.М. Федина.
Приказ № 32/1 от 25 августа 2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ (холодный период года)

ГРУППА №5

(Здание №1 МБДОУ ДС №1 р.п.Тамала)
СТАРШАЯ ГРУППА (от 5 до 6 лет)

Группа полного дня (12-часовое пребывание детей)

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак ¹	8.30 - 9.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, подготовка к занятиям и др.)	9.00 - 9.30
Занятие 1 ²	9.30 - 9.55
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.55 - 10.05
Занятие 2 ²	10.05 - 10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки ⁴	10.30 - 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30 - 15.00
постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник ³	15.10 - 15.30
Занятие 3 ²	15.30 - 15.55
Активное бодрствование детей. Игры. Самостоятельная деятельность детей.	15.55- 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки ⁴	17.00 - 18.30
Активное бодрствование детей. Игры. Самостоятельная деятельность детей.	18.30-19.00
Уход домой	до 19:00

¹ Второй завтрак отсутствует. Калорийность основного завтрака увеличена на 5 % соответственно (п. 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

² Перерыв во время занятий для гимнастики не менее 2-х минут (Таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания")

³ Ужин отсутствует. Организован "уплотнённый" полдник с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%. (п. 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

⁴ При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. (п.185 СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания").

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849323

Владелец Федина Светлана Мукаддясовна

Действителен с 23.08.2025 по 23.08.2026