

Согласовано

мед.сестра МАДОУ «ЦРР - детский сад  
№ 215 «Капельки солнца»

Т.А. Кузьменкова

«02» сентября 2025 г.

Утверждаю

Заведующий МАДОУ «ЦРР - детский сад  
№ 215 «Капельки солнца»

Л.В. Ерешкина

«02» сентября 2025 г.

**Режим дня**  
(на холодный период)  
*старшая группа*

Режимные моменты	Время проведения
Прием, осмотр детей, индивидуальная работа	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50
Утренний круг	8.50-9.00
Непосредственно образовательная деятельность (общая длительность, включая перерыв)	9.00-10.40
Второй завтрак	10.15-10.25
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.40-12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00
Подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры	15.00-15.20
Полдник	15.20-15.30
Вечерний круг	15.30-15.45
Совместная и самостоятельная игровая деятельность, дополнительное образование	15.45-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30
Совместная и самостоятельная игровая деятельность, уход детей домой	18.30-19.00
Режим дня составлен с учетом требований ФГОС ДО, ФООП ДО, СанПин 1.2.3685-21, СанПин 2.3/2.4.3590-20 и СП2.4.3648-20, условий реализации программы ДОУ, потребностей всех участников образовательных отношений, режима функционирования ДОУ	