

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МО «Полесский муниципальный округ»
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1 «Родничок» г. Полесска»
(МАДОУ «Детский сад №1 «Родничок» г. Полесска))

238630, Россия, Калининградская обл., г. Полесск, ул. Слепенкова, д.8; ИНН 3922005794; КПП 392201001; ОГРН1023902271799; ОКВЭД 85.11;
 ОКПО 51810093; № тел.8(40158) 3-54-65; detsadrodnichok@bk.ru



Утверждаю
 Заведующий МАДОУ
 «Детский сад №1 «Родничок» г. Полесска»
 В.В. Власова
 Пр. №21/ОД от 28.08.2025г.

Режим дня подготовительной к школе группы (6-7 года) на холодный период 2025-26 уч.год

Режим дня в группе детей 6–7 лет рассчитан на 10,5-часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20 условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников.

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; Игры детей, самостоятельная деятельность	07.30-08.20
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.20-08.30
Завтрак+5 %	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30-09.00
Образовательная нагрузка	Занятия, физкультурные минутки	09.00-11.00
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Возвращение с прогулки: переодевание	11.00-12.30
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.30-13.00
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, профилактическая гимнастика (в том числе игры и упражнения малой интенсивности на дыхание, профилактику ОДА), переодевание	13.00-15.30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-15.50
Самостоятельная деятельность, кружки	Спокойный досуг	15.50-16.30
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	16.30-18.00