

РЕЖИМ ДНЯ
для детей подготовительной группы № 3
(на холодный период)

«Почемучки»

ПРИНЯТ

Педагогическим советом
 Образовательного учреждения
 (протокол от 31.08.2026 №1/2026)

СОГЛАСОВАН

Врач Н.В.Деткова



УТВЕРЖДЕН

Приказ от 31.08.2026 № 131

Заведующий

Е.С. Микушева

Для детей на период адаптации к детскому саду (1 подгруппа) и детей, пришедших после болезни (2-я подгруппа)

Содержание работы с детьми	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренний прием детей, термометрия, осмотр, формирование навыков здоровьесбережения, индивидуальные беседы, игры по выбору воспитанников, сам. деят.	07.00-08.10	07.00-08.10	07.00-08.10	07.00-08.10	07.00-08.10
Утренняя гимнастика	08.10-08.20	08.10-08.20	08.10-08.20	08.10-08.20	08.10-08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20-08.50	08.20-08.50	08.20-08.50	08.20-08.50	08.20-08.50
Неторопливое кормление					
Совместная и самостоятельная деятельность: организация различных видов игр и дидактических упражнений, индивидуальная работа, подготовка к занятию.	08.50-09.00	08.50-09.00 10.30-10.50	08.50-09.00	08.50-09.00	08.50-09.00
Занятия (Общая длительность, включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты и перерывы между занятиями-не менее 10 минут)	09.00-09.30 09.40-10.10 12.00-12.30	09.00-09.30 09.40-10.10 10.50-11.20	09.00-09.30 09.40-10.10 12.00-12.30	09.00-09.30 09.40-10.10 10.30-11.00	09.00-09.30 09.40-10.10 12.00-12.30
Уменьшение длительности на 5 минут, ограничение умственной и физической нагрузки на 50%.(включая перерыв)					
2-й завтрак	10.10-10.30	10.10-10.30	10.10-10.30	10.10-10.30	10.10-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, включающая пять элементов. Возвращение с прогулки. Прогулка. 1-я подгруппа 2-я подгруппа (ослабленные дети)	10.30-12.00	11.20-12.30	10.30-12.00	11.00-12.30	10.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.30- 13.00	12.30- 13.00	12.30- 13.00	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон.	13.00-15.25	13.00-15.25	13.00-15.25	13.00-15.25	13.00-15.25
Подъем детей после сна. Бодрящая гимнастика, тренажерный путь.	15.25-15.40	15.25-15.40	15.25-15.40	15.25-15.40	15.25-15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00
Совместная, самостоятельная деятельность детей по интересам	16.00-16.40	16.00-16.40 Досуг (физ.1н) 15.50-16.15	16.00-16.40 Досуг (муз.2 н) 16.20-16.50	16.00-16.40	16.00-16.40
Коррекционный час	16.40-17.00	16.40-17.00	16.40-17.00	16.40-17.00	16.40-17.00
Организация различных видов игр и дидактических упражнений; культурно-досуговая деятельность, чтение художественной литературы, индивидуальная работа.	17.00-17.15	17.00-17.15	17.00-17.15	17.00-17.15	17.00-17.15
Подготовка к прогулке, прогулка, включающая пять элементов. Уход детей домой.	17.15-19.00	17.15-19.00	17.15-19.00	17.15-19.00	17.15-19.00

При t воздуха ниже – 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается