

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №42»

М.В. Воронина

№ 42/16 от «31» 08 2026г.

**Режим дня подготовительной группы общеразвивающей
направленности на холодный период**

Режимные моменты	Время
10,5 часов	
Прием воспитанников, утренний фильтр	07.00 – 08.20
Самостоятельная деятельность, свободная игра в том числе двигательные игры малой подвижности	5 мин.
Утренняя гимнастика (физкультурный зал)	08.20 – 08.30
Гигиенические процедуры Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-08.50
Самостоятельная деятельность, игры	08.50– 09.00
Занятия, включая занятия со специалистами (перерыв между занятиями не менее 10 мин., в том числе двигательные игры малой подвижности)	09.00 – 10.30
Второй завтрак	10 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, в том числе игры средней и высокой подвижности (двигательная деятельность)	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, в том числе игры средней и высокой подвижности (двигательная деятельность)	10.40 – 12.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание	30 мин.
Подготовка к обеду. Обед	12.30 – 12.40
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.40 – 13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон	13.00 – 15.30
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры	15.20 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 15.45
Занятия	15.45 – 16.15
Игры, в том числе двигательные игры малой подвижности, самостоятельная деятельность	5 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка в том числе игры средней и высокой подвижности (двигательная деятельность)	16.15-17.30
Подготовка к прогулке, прогулка в том числе игры средней и высокой подвижности (двигательная деятельность)	20 мин.
Уход воспитанников из детского сада в сопровождении родителей (законных представителей)	До 17.30