

Утверждено:  
приказом МБДОУ  
ДС №29 «Рябинушка»  
от 30.08.2024 г. №159

**Примерный режим дня в группе комбинированной направленности  
от 6 до 7 лет**

Содержание	Длительность	Время
Холодный период года		
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	1ч.30 м.	7.00-8.30
Завтрак	30 м.	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	-	-
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	90 м. (без перерыва)	9.00-10.50
Второй завтрак	10 м.	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1ч.30 м.	10.50-12.20
Самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	20 м.	12.20-12.40
Обед	20 м.	12.40-13.00
Подготовка ко сну, сон <sup>2</sup> , постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	2ч.30 м.	13.00-15.30
Полдник	20 м.	15.30-15.50
Самостоятельная деятельность, игры	1 ч.	15.50-16.50
Занятия (при необходимости)	30 м.	-
Ужин	20 м.	16.50-17.10
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	1ч.30 м.	17.10-18.40
Уход домой		до 19.00

<sup>1</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» - «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3-х часов в день».

<sup>2</sup> 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» - «Продолжительность дневного сна для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».