

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа № 7»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом по МАОУ ОШ №7
от 20.08.2025 г. № 478-ОД

РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА (сентябрь – май)

Старшая группа

Режимные моменты	время
Прием и осмотр детей, термометрия, самостоятельная деятельность, игры.	7:00 – 8:25
Утренняя гимнастика	8:15 – 8:25
Подготовка к завтраку	8:25 – 8:35
Завтрак	8:35 – 8:50
Игры, подготовка к занятиям	8:50 – 9:00
Занятия	9:00 – 9:25
	9:40 – 10:05
Игры, подготовка к прогулке	10:05 – 10:30
Прогулка	10:30 - 12:00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самостоятельная и совместная деятельность, игры, подготовка к обеду	12:00 – 12:20
Обед, гигиенические процедуры	12:20 – 12:40
Сон	12:40 – 15:10
Подъем, закаливающие процедуры, бодрящая гимнастика	15:10 – 15:20
Полдник	15:20 – 15:30
Игры или подготовка к занятию	15:30 – 15:40
Занятие (если есть по расписанию)	15:40 – 16:05
Самостоятельная и совместная деятельность, проекты, эксперименты, игры, труд, индивидуальная работа, подготовка к ужину	15:40 – 16:05 – 16:45
Ужин	16:45 – 17:00
Гигиенические процедуры, подготовка к прогулке	17:00 – 17:10
Прогулка	17:10 – 18:45
Уход детей домой	до 19:00