

Утверждено приказом
по ГБДОУ НАО
«ЦРР – ДС «Радуга»
№ 183 от 01.09.2025г.

Режим дня на 2025 / 2026 учебный год (старшая группа № 1)

	<i>пн</i>	<i>вт</i>	<i>ср</i>	<i>чт</i>	<i>пт</i>
<i>Холодный период года</i>					
<i>Самостоятельная и игровая деятельность</i>	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30
<i>Прогулка</i>	7.30 – 8.00	7.30 – 8.00	7.30 – 8.00	7.30 – 8.00	7.30 – 8.00
<i>Самостоятельная и игровая деятельность</i>	8.00 – 8.15	8.00 – 8.15	8.00 – 8.15	8.00 – 8.15	8.00 – 8.15
<i>Утренняя гимнастика</i>	8.15 – 8.25	8.15 – 8.25	8.15 – 8.25	8.15 – 8.25	8.15 – 8.25
<i>Личная гигиена, завтрак</i>	8.25 – 8.50	8.25 – 8.50	8.25 – 8.50	8.25 – 8.50	8.25 – 8.50
<i>Самостоятельная и игровая деятельность</i>	-	8.50 – 9.15	8.50 – 9.00	8.50 – 10.00	8.50 – 9.35
<i>Образовательная деятельность</i>	8.50 – 9.15	9.15 – 9.40	9.00 – 9.25	10.00 – 10.25	9.35 – 10.00
<i>Самостоятельная и игровая деятельность</i>	9.15 – 10.00	9.40 – 9.50	9.25 – 9.35	10.25 – 10.35	10.00 – 10.15
<i>Образовательная деятельность</i>	-	9.50 – 10.15	9.35 – 10.00	10.35 – 11.00	-
<i>Самостоятельная и игровая деятельность</i>	-	10.15 – 10.50	10.00 – 10.30	-	-
<i>Прогулка</i>	10.00 – 12.10	10.50 – 12.10	10.30 – 12.10	11.00 – 12.10	10.15 – 12.10
<i>Личная гигиена, обед</i>	12.10 – 12.40	12.10 – 12.40	12.10 – 12.40	12.10 – 12.40	12.10 – 12.40
<i>Дневной сон</i>	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10
<i>Подъем, оздоровительные мероприятия</i>	15.10 – 15.20	15.10 – 15.20	15.10 – 15.20	15.10 – 15.20	15.10 – 15.20
<i>Личная гигиена, полдник</i>	15.20 – 15.40	15.20 – 15.40	15.20 – 15.40	15.20 – 15.40	15.20 – 15.40
<i>Самостоятельная и игровая деятельность</i>	15.40 – 15.45	-	-	15.40 – 16.30	15.40 - 15.45
<i>Образовательная деятельность</i>	15.45 – 16.10	15.40 – 16.05	15.40 – 16.05	-	15.45 – 16.10
<i>Самостоятельная и игровая деятельность</i>	16.10 – 16.45	16.05 – 16.40	16.05 – 16.30	-	16.10 – 16.30
<i>Прогулка</i>	16.45 – 17.30	16.40 – 17.30	16.30 – 17.30	16.30 – 17.30	16.30 – 17.30
<i>Личная гигиена, ужин</i>	17.30 - 17.55	17.30 - 17.55	17.30 - 17.55	17.30 - 17.55	17.30 - 17.55

<i>Самостоятельная и игровая деятельность</i>	17.55 – 18.30	17.55 – 18.15	17.55 – 18.30	17.55 – 18.15	17.55 – 18.30
<i>Прогулка</i>	18.30 – 19.00	18.15 – 19.00	18.30 – 19.00	18.15 – 19.00	18.30 – 19.00
Тёплый период года					
<i>Прием детей, самостоятельная и игровая деятельность, прогулка, утренняя гимнастика</i>	7.00 – 8.25	7.00 – 8.25	7.00 – 8.25	7.00 – 8.25	7.00 – 8.25
<i>Личная гигиена, завтрак</i>	8.25 – 8.50	8.25 – 8.50	8.25 – 8.50	8.25 – 8.50	8.25 – 8.50
<i>Самостоятельная и игровая деятельность, подготовка к прогулке</i>	8.50 – 9.15	8.50 – 9.15	8.50 – 9.15	8.50 – 9.15	8.50 – 9.15
<i>Прогулка</i>	9.15 – 12.10	9.15 – 12.10	9.15 – 12.10	9.15 – 12.10	9.15 – 12.10
<i>Личная гигиена, обед</i>	12.10 – 12.40	12.10 – 12.40	12.10 – 12.40	12.10 – 12.40	12.10 – 12.40
<i>Дневной сон</i>	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10
<i>Подъем, оздоровительные мероприятия</i>	15.10 – 15.20	15.10 – 15.20	15.10 – 15.20	15.10 – 15.20	15.10 – 15.20
<i>Личная гигиена, полдник</i>	15.20 – 15.40	15.20 – 15.40	15.20 – 15.40	15.20 – 15.40	15.20 – 15.40
<i>Самостоятельная и игровая деятельность, подготовка к прогулке</i>	15.40 – 16.10	15.40 – 16.10	15.40 – 16.10	15.40 – 16.10	15.40 – 16.10
<i>Прогулка</i>	16.10 – 17.30	16.10 – 17.30	16.10 – 17.30	16.10 – 17.30	16.10 – 17.30
<i>Личная гигиена, ужин</i>	17.30 - 17.55	17.30 - 17.55	17.30 - 17.55	17.30 - 17.55	17.30 - 17.55
<i>Самостоятельная и игровая деятельность, подготовка к прогулке</i>	17.55 – 18.15	17.55 – 18.15	17.55 – 18.15	17.55 – 18.15	17.55 – 18.15
<i>Прогулка</i>	18.15 – 19.00	18.15 – 19.00	18.15 – 19.00	18.15 – 19.00	18.15 – 19.00