

## Режим дня на холодное время года

| Мероприятие  | Младшая группа                                       | Средняя группа   | Старшая группа  | Под. группа   |
|--|--|--|---|---|
| <b>Дома</b>  |  |  |   |   |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры.   | 06.30- 07.30   | 06.30- 07.30   | 06.30- 07.30  | 06.30- 07.30  |
| <b>Дошкольное учреждение</b>   |  |  |   |   |
| Прием детей, игры, наблюдения, беседы, утренняя гимнастика, прогулка   | 07.30 – 08.20  | 07.30 – 08.15  | 07.30 – 08.25   | 07.30 – 08.30   |
| Подготовка к завтраку. Завтрак   | 08.20 – 08.40  | 08.20 – 08.40  | 08.25 – 08.50   | 08.30 – 08.50   |
| Игры. Самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятиям.   | 08.40 – 08.50  | 08.40 – 09.00  | 08.50 – 09.00   | 08.50 – 09.00   |
| ООД  | 8.50 – 9.45<br>(общая длительность включая перерывы) | 08.40 – 10.20<br>(общая длительность включая перерывы) | 9.00 – 11.00<br>(общая длительность включая перерывы) | 9.00 – 11.00<br>(общая длительность включая перерывы) |
| Игры. Самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке.   | 9.45 – 10.10   | 10.20 – 10.30  | 11.00 – 11.10   | 11.00 – 11.10   |
| Прогулка. Игры, наблюдения, трудовая, самостоятельная деятельность, воздушные и солнечные процедуры.   | 10.10 – 12.00  | 10.30 - 12.15  | 11.10 – 12.30   | 11.10 – 12.40   |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры.  | 12.00 – 12.20  | 12.15 – 12.30  | 12.30 – 12.40   | 12.40 – 12.50   |
| Подготовка к обеду. Обед.  | 12.20 – 12.50  | 12.30 – 13.00  | 12.40 – 13.10   | 12.50 – 13.15   |
| Подготовка ко сну. Дневной сон.  | 12.50 – 15.00  | 13.00 – 15.00  | 13.10 – 15.00   | 13.15 – 15.00   |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры. Гимнастика пробуждения.   | 15.00- 15.20   | 15.00- 15.20   | 15.00- 15.25  | 15.00- 15.25  |
| Подготовка к полднику. Полдник.  | 15.20 – 15.40  | 15.20– 15.40   | 15.25 – 15.40   | 15.25 – 15.40   |
| Самостоятельная деятельность детей, игры, кружковая работа, чтение художественной литературы, беседы, подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой. | 15.40 – 18.00  | 15.40 – 18.00  | 15.40 – 18.00   | 15.40 – 18.00   |
| <b>Дома</b>  |  |  |   |   |
| Прогулка с детьми, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры.  | 18.00 - 21.00  | 18.00- 21.00   | 18.00- 21.00  | 18.00- 21.00  |
| Ночной сон   | 21.00 - 06.30  | 21.00- 06.30   | 21.00- 06.30  | 21.00- 06.30  |