

Режим дня на холодное время года

Мероприятие	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Под. группа
Дома				
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры.	06.30- 07.30	06.30- 07.30	06.30- 07.30	06.30- 07.30
Дошкольное учреждение				
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 (общая длительность включая перерывы)	08.40 – 10.20 (общая длительность включая перерывы)	9.00 – 11.00 (общая длительность включая перерывы)	9.00 – 11.00 (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
Дома				
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