

Утверждаю
Заведующий МДОБУ
«Детский сад № 12»
Сутормина О.Б.

Режим дня на холодный период года
Разновозрастная группа 3-5 лет
(с 01.09.2023 по 31.05.2024)

Деятельность	3-4 года	4-5 лет
	Время	Время
Прием и осмотр детей. Совместная деятельность.	7.30 - 8.30	7.30 - 8.30
Утренняя зарядка	8.30 –8.40	8.30 –8.40
Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к завтраку	8.40 – 8.45	8.40 - 8.45
Завтрак.	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00
Самостоятельная деятельность детей (подготовка к занятиям)	9.00-9.05	9.00-9.05
Занятия	9.05 – 9.20	9.05 – 9.25
Самостоятельная деятельность детей (игры)	9.20-9.35	9.25-9.35
Занятия	9.35 – 9.50	9.35– 9.55
Самостоятельная деятельность детей	9.50 – 10.05	9.55 – 10.05
Прогулка	10.05-11.25	10.05-11.25
Двигательная активность	10.55-11.25	10.55-11.25
Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	11.25 – 11.35	11.25– 11.35
Обед.	11.35 – 11.55	11.35 - 11.55
Подготовка ко сну.	11.55 – 12.00	11.55–12.00
Дневной сон	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00
Постепенный подъем. Гимнастика после сна. Профилактические и Закаливающие процедуры.	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10
Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к полднику	15.10 – 15.20	15.10– 15.20
Полдник.	15.20 - 15.30	15.20 – 15.30
Занятия	-	-
Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к ужину	15.30 – 16.40	15.30 – 16.40
Ужин	16.40 –16.50	16.40 – 16.50
Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к прогулке	16.50– 17.50	16.50-17.50
Прогулка	17.50– 19.30	17.50- 19.30
Двигательная активность	18.00– 18.30	18.00- 18.30
Уход домой	19.30	19.30
<i>Двигательная активность</i>	<i>1ч.</i>	<i>1ч.</i>
<i>Дневной суммарный объем образовательной нагрузки</i>	<i>30 мин.</i>	<i>40 мин.</i>
<i>Прогулка</i>	<i>3ч.</i>	<i>3ч.</i>
<i>Сон</i>	<i>3 ч.</i>	<i>3 ч.</i>