

Режим дня на холодный период года

в подготовительной группе

Режимные моменты	Время в режиме
Прием и осмотр детей	7.30 – 8.00
Самостоятельная деятельность, игры	8.00 – 8.40
Утренняя зарядка	8.40 – 8.50
Самостоятельная деятельность (игры личная гигиена. подготовка к завтраку)	8.50 – 8.55
Завтрак	8.55 – 9.05
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятиям	9.05 – 9.10
Двигательная активность (оздоровительные технологии)	9.10 – 9.15
Занятие	9.15 – 9.45
Перерыв (Самостоятельная деятельность)	9.45 – 9.55
Занятие	9.55 – 10.25
Перерыв (Самостоятельная деятельность)	10.25 – 10.30
Занятие	10.30 – 11.00
Второй завтрак	10.25 – 10.30
Подготовка к прогулке	11.00 – 11.05
Прогулка, (в том числе двигательная активность (подвижные и спортивные игры и упражнения 20 минут), самостоятельная деятельность детей (игры 15-20 минут)	11.05 – 12.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена), подготовка к обеду	12.20 – 12.25
Обед	12.25 – 12.40
Подготовка ко сну	12.40 – 12.45
Сон	12.45 – 15.15
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность детей (личная гигиена) подготовка к полднику	15.25 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.40
Занятия и (или) самостоятельная деятельность (игры) подготовка к прогулке	15.40 – 16.10
Двигательная активность (самостоятельное использование физкультурного оборудования, оздоровительных технологий)	15.55 – 16.10
Прогулка, в том числе двигательная активность (подвижные и спортивные игры и упражнения 40 минут), самостоятельная деятельность детей (игры 30 минут)	16.10 – 17.55
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	17.55 – 18.00
Ужин	18.00 – 18.10
Самостоятельная деятельность (игры), уход детей домой	18.10 – 19.30
Итого	
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	90 мин.
Сон	2 часа 30 мин.
Прогулка	3 часа 00 мин.