

### Режим дня на холодный период МБДОУ «Детский сад №10»

Режимные моменты	I группа раннего возраста	II группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
<i>Дома (рекомендуемый режим) подъем, утренний туалет Прогулка по дороге в детский сад</i>	<b>7.00-7.30</b>	<b>7.00-7.30</b>	<b>7.00-7.30</b>	<b>6.30-7.30</b>	<b>6.30-7.30</b>	<b>6.30-7.30</b>
<i>В детском саду: Прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная и групповая работа с детьми, дежурства</i>	<b>6.00-8.20</b>	<b>6.00-8.10</b>	<b>6.00-7.40</b>	<b>6.00-7.50</b>	<b>6.00-8.00</b>	<b>6.00-8.10</b>
<i>Утренняя гимнастика</i>	-----	<b>8.10-8.20</b>	<b>7.40-7.50</b>	<b>7.50-8.00</b>	<b>8.00-8.10</b>	<b>8.10-8.20</b>
<i>Подготовка к завтраку</i>	<b>8.20-8.30</b>	<b>8.20-8.30</b>	<b>8.20-8.30</b>	<b>8.20-8.30</b>	<b>8.10-8.30</b>	<b>8.20-8.30</b>
<i>Завтрак</i>	<b>8.30-8.50 (0,20)</b>	<b>8.30-8.50 (0,20)</b>	<b>8.30-8.50 (0,20)</b>	<b>8.30-8.50 (0,20)</b>	<b>8.30-8.50 (0,20)</b>	<b>8.30-8.50 (0,20)</b>
<i>Самостоятельная деятельность в центрах активности</i>	<b>8.50-9.00</b>	<b>8.50-9.00</b>	<b>8.50-9.00</b>	<b>8.50-9.00</b>	<b>8.50-9.00 (0,5)</b>	<b>8.50-9.00</b>
<i>Организованная образовательная деятельность(занятия) -1</i>	<b>1п.9.00-9.10(0,10) 2п.9.15-9.20(0,10)</b>	<b>1п.9.00-9.10(0,10) 2п.9.15-9.20(0,10)</b>	<b>9.00-9.15(0,15)</b>	<b>9.00-9.20(0,20)</b>	<b>9.00-9.25 (0,25)</b>	<b>9.00-9.30(0,30)</b>
<i>-2</i>	<b>1п.9.30-9.40(0,10) 2п.9.45-9.55(0,10)</b>	<b>1п.9.30-9.40(0,10) 2п.9.45-9.55(0,10)</b>	<b>9.25-9.40(0,15)/ 9.35-9.50(0,15)-пт</b>	<b>9.30-9.50(0,20) / 9.45-10.05(0,20)- чт., 9.40-10.00 (0,20)- пт.</b>	<b>9.35 -10.00(0,25) 11.35-12.00(0,25) (чт/пят на воздухе) / 9.55-10.20 (0,25) ср./пт. 9.40-10.05(0,25)-вт. 9.45-10.10(0,25)-чт.</b>	<b>9.40-10.10(0,30)</b>
<i>-3</i>						<b>10.20-10.50(0,30) / 11.45-12.15(0,30) (ср/чт. на воздухе)</b>
<i>Самостоятельная деятельность в центрах активности, игры</i>	<b>9.55-10.30</b>	<b>9.55-10.30</b>	<b>9.40-10.30/ 9.50-10.30 –пт.</b>	<b>9.50-10.20 / 10.05-10.20-чт., 10.00-10.20 -пт.</b>	<b>10.00-10.25</b>	-----
<i>Второй завтрак</i>	<b>10.30-10.40 (0,10)</b>	<b>10.30-10.40 (0,10)</b>	<b>10.30-10.40(0,10)</b>	<b>10.25-10.35(0,10)</b>	<b>10.25-10.35(0,10)</b>	<b>10.50-11.00</b>
<i>Подготовка к прогулке</i>	<b>10.40-10.50</b>	<b>10.40-10.50</b>	<b>10.40-10.50</b>	<b>10.35-10.45</b>	<b>10.35-10.45</b>	<b>11.00-11.10</b>

<i>Прогулка (игры, наблюдения, труд ,самостоятельная деятельность, физическая культура на воздухе) (продолжительность)</i>	<b>10.50-11.50</b> (1 час)	<b>10.50-11.50</b> (1 час)	<b>10.50-11.50</b> (1 час)	<b>10.45-11.50</b> (1ч.05мин)	<b>10.45-12.15</b> (1ч.30 мин)	<b>11.10-12.30</b> (1 час. 20 мин)
<i>Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры</i>	<b>11.50-12.00</b>	<b>11.50-12.00</b>	<b>11.50-12.00</b>	<b>11.50-12.00</b>	<b>12.15-12.25</b>	<b>12.30-12.40</b>
<i>Обед</i>	<b>12.00-12.20</b> (0,20)	<b>12.00-12.20</b> (0,20)	<b>12.00-12.25</b> (0,25)	<b>12.00-12.25</b> (0,25)	<b>12.25-12.40</b> (0,15)	<b>12.40-12.55</b> (0,15)
<i>Дневной сон</i>	<b>12.20-15.20</b> (3ч)	<b>12.20-15.20</b> (3ч)	<b>12.25-15.00</b> (2ч.35м)	<b>12.25-15.00</b> (2ч.35м)	<b>12.40-15.10</b> (2ч.30 мин )	<b>12.55-15.25</b> (2ч 30 мин)
<i>Постепенный подъем, гигиенические процедуры</i>	<b>15.20-15.30</b>	<b>15.20-15.30</b>	<b>15.00-15.15</b>	<b>15.00-15.15</b>	<b>15.10-15.25</b>	<b>15.25-15.30</b>
<i>Самостоятельная деятельность в центрах активности, игры</i>	----	----	<b>15.15-15.30</b>	<b>15.15-15.30</b>	<b>15.25-15.30</b>	----
<i>Полдник</i>	<b>15.30-15.50</b> (0,20)	<b>15.30-15.50</b> (0,20)	<b>15.30-15.50</b> (0,20)	<b>15.30-15.50</b> (0,20)	<b>15.30-15.50</b> (0,15)	<b>15.30-15.50</b> (0,15)
<i>Подготовка к ООД, ООД в группах (занятия)</i>	-----	-----	-----	-----	<b>16.00-16.25</b> (0,25) (пн.,вт.,ср.,чт.)	-----
<i>Труд, самостоятельная деятельность детей в центрах активности, игры</i>	<b>15.50- 16.00</b>	<b>15.50- 16.00</b>	<b>15.50-16.00</b>	<b>15.50-16.00</b>	<b>16.25-16.30</b> (пт.)/ <b>15.50-16.30</b> (пн.,вт.,ср.. чт)	<b>15.50-16.20</b> <b>16.20</b>
<i>Подготовка к прогулке, прогулка(игры, наблюдения. труд ,самостоятельная деятельность )(продолжительность)</i>	<b>16.00-18.00</b> (2 часа)	<b>16.00-18.00</b> (2 часа)	<b>16.00-18.00</b> (2 часа)	<b>16.00-18.00</b> (2 часа)	<b>16.30-18.00</b> (1ч.30мин)	<b>16.20-18.00</b> (1ч.40мин)
<i>Дома (рекомендуемый режим) Подготовка к ужину, ужин Спокойные игры Гигиенические процедуры Ночной сон</i>	<b>18.20</b> <b>18.45</b> <b>19.00-7.00</b> (12 час)	<b>18.20</b> <b>18.45</b> <b>19.00-7.00</b> (12час)	<b>18.20</b> <b>18.45</b> <b>19.00-7.00</b> (12 час)	<b>18.20</b> <b>18.45</b> <b>20.15</b> <b>20.30</b> (10 час)	<b>18.20</b> <b>18.45</b> <b>20.15</b> <b>20.30</b> (10 час)	<b>18.20</b> <b>18.45</b> <b>20.15</b> <b>20.30</b> (10 час)