

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>	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
<i>В детском саду: Прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная и групповая работа с детьми, дежурства</i>	6.00-8.20	6.00-8.10	6.00-7.40	6.00-7.50	6.00-8.00	6.00-8.10
<i>Утренняя гимнастика</i>	-----	8.10-8.20	7.40-7.50	7.50-8.00	8.00-8.10	8.10-8.20
<i>Подготовка к завтраку</i>	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.10-8.30	8.20-8.30
<i>Завтрак</i>	8.30-8.50 (0,20)	8.30-8.50 (0,20)	8.30-8.50 (0,20)	8.30-8.50 (0,20)	8.30-8.50 (0,20)	8.30-8.50 (0,20)
<i>Самостоятельная деятельность в центрах активности</i>	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00 (0,5)	8.50-9.00
<i>Организованная образовательная деятельность(занятия) -1</i>	1п.9.00-9.10(0,10) 2п.9.15-9.20(0,10)	1п.9.00-9.10(0,10) 2п.9.15-9.20(0,10)	9.00-9.15(0,15)	9.00-9.20(0,20)	9.00-9.25 (0,25)	9.00-9.30(0,30)
<i>-2</i>	1п.9.30-9.40(0,10) 2п.9.45-9.55(0,10)	1п.9.30-9.40(0,10) 2п.9.45-9.55(0,10)	9.25-9.40(0,15)/ 9.35-9.50(0,15)-пт	9.30-9.50(0,20) / 9.45-10.05(0,20)- чт., 9.40-10.00 (0,20)- пт.	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.	9.40-10.10(0,30)
<i>-3</i>						10.20-10.50(0,30) / 11.45-12.15(0,30) (ср/чт. на воздухе)
<i>Самостоятельная деятельность в центрах активности, игры</i>	9.55-10.30	9.55-10.30	9.40-10.30/ 9.50-10.30 –пт.	9.50-10.20 / 10.05-10.20-чт., 10.00-10.20 -пт.	10.00-10.25	-----
<i>Второй завтрак</i>	10.30-10.40 (0,10)	10.30-10.40 (0,10)	10.30-10.40(0,10)	10.25-10.35(0,10)	10.25-10.35(0,10)	10.50-11.00
<i>Подготовка к прогулке</i>	10.40-10.50	10.40-10.50	10.40-10.50	10.35-10.45	10.35-10.45	11.00-11.10

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