РЕЖИМ ДНЯ Группы раннего возраста № 5 (с 1,5 – 2 лет) Холодный период года

Деямельность Дома: Подъем, утренний туалет В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры) Утренняя гимнастика (в группе) Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	понедельник, вторник, среда, пятница не ранее 7.00 – 7.30	четверг
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры) Утренняя гимнастика (в группе)	не ранее 7.00 – 7.30	
Утренняя гимнастика (в группе)	-	не ранее 7.00 – 7.30
* ** /	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00
Самостоятельная леятельность (полготовка к завтраку)	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10
Cambellon contemplated in the order of the Residency)	8.10 - 8.15	8.10 - 8.15
Завтрак	8.15 - 8.35	8.15 - 8.35
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50
Занятие в игровой форме (1 подгруппа)	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Второй завтрак	9.00 - 9.05	9.00 – 9.05
Самостоятельная деятельность двигательная активность, подготовка к занятию)	9.05 – 9.10	9.05 – 9.10
Занятие в игровой форме (2 подгруппа)	9.10 - 9.20	9.10 – 9.20
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к прогулке)	9.20 – 9.40	9.20 – 9.40
Прогулка	9.40 – 11.10	9.40 – 11.10
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, подготовка к обеду)	11.10 – 11.30	11.10 – 11.30
Обед	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55
Самостоятельная деятельность (подготовка ко сну)	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00
Сон	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность подготовка к занятию)	15.25 – 15.30	15.25 – 16.35
Занятие в игровой форме (1 подгруппа)	15.30 – 15.40	
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)	15.40 – 15.50	
Занятие в игровой форме (2 подгруппа)	15.50 – 16.00	
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	16.00 – 16.50	16.35 – 16.50
Ужин	16.50 - 17.10	16.50 - 17.10
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.10 - 17.30	17.10 – 17.30
Прогулка перед уходом домой, уход детей домой	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00
Дома: прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Лёгкий ужин	19.30 - 19.45	19.30 – 19.45
Спокойные игры	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 - 6.30	20.45 - 6.30
Продолжительность сна	3 часа	3 часа
Самостоятельная деятельность	Зчаса 50мин	4часа 10мин
Продолжительность прогулки	3 часа (1ч.30м. + 1ч.30м.)	3 часа (1ч.30м. + 1ч.30м.)

РЕЖИМ ДНЯ Первая младшая группа № 3 (с 2 – 3 лет) Холодный период года

	Время			
Деятельность	понедельник	вторник, пятница	среда, четверг,	
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30	
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	
деятельность (игры)				
Утренняя гимнастика (в группе)	8.00 – 8.10	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.10 - 8.15	8.10 - 8.15	8.10 - 8.15	
Завтрак	8.15 - 8.35	8.15 - 8.35	8.15 - 8.35	
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)	8.35 - 8.50	8.35 - 8.50	8.35 - 8.50	
Занятие в игровой форме (1 подгруппа)	8.50 - 9.00	8.50 - 9.00	8.50 - 9.00	
Второй завтрак	9.00 - 9.05	9.00 - 9.05	9.00 - 9.05	
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)	9.05 – 9.10	9.05 - 9.10	9.05 – 9.10	
Занятие в игровой форме (2 подгруппа)	9.10 – 9.20	9.10 – 9.20	9.10 – 9.20	
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к прогулке)	9.20 - 9.40	9.20 - 9.40	9.20 - 9.40	
Прогулка	9.40 – 11.10	9.40 – 11.10	9.40 – 11.10	
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки,	11.10 – 11.30	11.10 – 11.30	11.10 – 11.30	
подготовка к обеду)				
Обед	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55	
Самостоятельная деятельность (подготовка ко сну)	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00	
Сон	12.00 - 15.00	12.00 - 15.00	12.00 - 15.00	
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем,	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	
закаливающие процедуры, подготовка к полднику)				
Полдник	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность	15.25 – 16.35	15.25 – 15.50	15.25 – 15.30	
подготовка к занятию)				
Занятие в игровой форме (1 подгруппа)		15.50 – 16.00	15.30 – 15.40	
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)			15.40 – 15.50	
Занятие в игровой форме (2 подгруппа)			15.50 – 16.00	
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена,	16.35 – 16.50	16.00 – 16.50	16.00 – 16.50	
подготовка к ужину)	10.33 10.30	10.00 10.50	10.00 10.50	
Ужин	16.50 – 17.10	16.50 – 17.10	16.50 – 17.10	
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30	
прогулку)			2,,,20	
Прогулка перед уходом домой, уход детей домой	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00	
Дома: прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30	
Лёгкий ужин	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45	
Спокойные игры	19.45 – 20.45	19.45 – 20.45	19.45 – 20.45	
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 - 6.30	20.45 - 6.30	20.45 - 6.30	
Продолжительность сна	3 часа	3 часа	3 часа	
Самостоятельная деятельность	4 часа 10 мин	4 часа	3 часа 50 мин	
Продолжительность прогулки	3 часа	3 часа	3 часа	
	(14.30 M. + 14.30 M.)	(14.30 M. + 14.30 M.)	(14.30 m. + 14.30 m.)	
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут	Γ	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		

РЕЖИМ ДНЯ Вторая младшая группа № 11 (с 3 до 4 лет) Холодный период года

Деятельность	Время
Дома: Подъём, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.00
(игры)	
Утренняя гимнастика	8.00 - 8.10
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.10 - 8.20
Завтрак	8.20 - 8.40
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)	8.40 - 9.00
Занятие	9.00 - 9.15
Второй завтрак	9.15 – 9.20
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)	9.20 - 9.25
Занятие	9.25 - 9.40
Самостоятельная деятельность	9.40 - 9.50
(игра, подготовка и выход на прогулку)	
Прогулка	9.50 - 11.20
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка	11.20 - 11.35
к обеду)	
Обед	11.35 – 11.55
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	11.55 - 12.00
Сон	12.00 - 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры,	15.00 - 15.15
подготовка к полднику)	
Полдник	15.15 - 15.30
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, общение по	15.30 - 16.50
интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности)	
Самостоятельная деятельность	16.50 - 17.00
(личная гигиена, подготовка к ужину)	17.00 17.15
Ужин	17.00 - 17.15 17.15 - 17.25
Самостоятельная деятельность	17.15 – 17.25
(игра, подготовка и выход на прогулку) Прогулка перед уходом домой, уход детей домой	17.25 – 19.00
Дома: Прогулка	19.00 – 19.30
Дома. Прогулка Легкий ужин	19.30 – 19.45
Спокойные игры	19.45 - 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 - 6.30
Tropi orobita ko onj, no mon oon	20.73 0.30
Продолжительность сна	3 часа
Самостоятельная деятельность	4 часа
Продолжительность прогулки	3 часа 5 минут
	(14.30 M + 14.35 M.)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут	

РЕЖИМ ДНЯ Средняя группа № 9 (с 4 до 5 лет) Холодный период года

Деятельность	Время
Дома: Подъём, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.10 - 8.25
Завтрак	8.25 - 8.35
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)	8.35 – 9.00
Занятие	9.00 - 9.20
Второй завтрак	9.20 - 9.25
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)	9.25 – 9.30
Занятие	9.30 – 9.50
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	9.50 – 10.00
Прогулка	10.00 - 11.50
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду)	11.50 – 12.00
Обед	12.00 - 12.20
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.20 – 12.30
Сон	12.30 - 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 – 15.20
Полдник	15.20 - 15.30
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности)	15.30 – 17.00
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину)	17.00 – 17.10
Ужин	17.10 - 17.25
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	17.25 – 17.50
Прогулка перед уходом домой, уход детей домой	17.50 - 19.00
Дома: Прогулка	19.00 - 19.30
Легкий ужин	19.30 – 19.45
Спокойные игры	19.45 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 6.30
Продолжительность сна	2 часа 30 мин
Самостоятельная деятельность	4 часа 40 мин
Продолжительность прогулки Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут	3 часа (1ч.50м. + 1ч. 10м.)

сад № 34

"Лукоморье"

РЕЖИМ ДНЯ Старшая группа № 8 (с 5 до 6 лет) Холодный период года

жолодный период года		Время		
Деятельность	понедельник, четверг	вторник, среда	пятница	
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее	не ранее	не ранее	
	7.00 - 7.30	7.00 - 7.30	7.00 - 7.30	
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность	7.00 - 7.45	7.00 - 7.45	7.00 - 7.45	
(игры, выход на улицу)	7.47.000	5 45 0 00	5 45 0 00	
Игры на улице	7.45 - 8.00	7.45 - 8.00	7.45 - 8.00	
Утренняя гимнастика (на улице)	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	
Самостоятельная деятельность (возвращение с зарядки, личная	8.10 - 8.30	8.10 - 8.30	8.10 - 8.30	
гигиена, подготовка к завтраку)				
Завтрак	8.30 - 8.45	8.30 - 8.45	8.30 - 8.45	
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к занятию)	8.45 - 9.00	8.45 - 9.00	8.45 - 9.00	
Занятие	9.00 - 9.25	9.00 - 9.25	9.00 - 9.25	
Второй завтрак	9.25 - 9.30	9.25 - 9.30	9.25 - 9.30	
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к занятию)	9.30 - 9.35	9.30 - 9.35	9.30 - 10.00	
Занятие	9.35 – 10.00	9.35 - 10.00	10.25 - 10.50	
			(улица)	
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на	10.00 - 10.10	10.00 - 10.10	10.00 - 10.10	
прогулку)	10100 10110	10.00	10.00	
Прогулка	10.10 – 12.00	10.10 – 12.00	10.10 – 12.00	
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная	12.00 - 12.10	12.00 - 12.10	12.00 - 12.10	
гигиена, игры, подготовка к обеду).	12.00 - 12.10	12.00 - 12.10	12.00 - 12.10	
Обед	12.10 – 12.25	12.10 – 12.25	12.10 – 12.25	
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.25 12.30	12.25 12.30	12.25 12.30	
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, игры)	15.00 – 15.15	15.00 – 15.10	15.00 – 15.15	
Полдник	15.15 – 15.25	15.10 – 15.25	15.15 – 15.25	
Самостоятельная деятельность (игра, двигательная активность	15 .25 – 17.00	15.25 – 16.00	15.25 – 15.30	
подготовка к занятию)	15 .25 17.00	15.25 10.00	15.25 15.50	
Занятие		16.00 – 16.25	15.30 – 15.55	
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена,	17.00 – 17.10	16.25–17.10	15.55–17.10	
подготовка к ужину)	17.00 - 17.10	10.23-17.10	13.33-17.10	
Ужин	17.10 – 17.25	17.10 – 17.25	17.10 – 17.25	
	17.10 – 17.23	17.10 = 17.23	$\frac{17.10 - 17.23}{17.25 - 17.40}$	
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на	17.23 - 17.40	17.40	17.4U	
прогулку)	17.40 10.00	17.40 10.00	17.40 10.00	
Прогулка, уход детей домой	17.40 – 19.00	17.40 – 19.00	17.40 – 19.00	
Дома: Прогулка	19.00 – 19.30 19.30 – 19.45	19.00 – 19.30 19.30 – 19.45	19.00 - 19.30 $19.30 - 19.45$	
Легкий ужин Спокойные игры	19.30 – 19.45 19.45 - 20.45	19.30 – 19.45 19.45 - 20.45	19.30 – 19.45 19.45 - 20.45	
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 - 6.30	20.45 - 6.30	20.45 - 6.30	
Продолжительность сна	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа	
Самостоятельная деятельность	4 часа 5 мин	3 часа 40 мин	4часа 5мин	
Продолжительность прогулки	3 часа 35 мин (25м+1ч50м+1ч20м)	3 часа 35 мин (25м+1ч50м+1ч20м)	3 часа 35 мин (25м+1ч50м+ 1ч20м)	

РЕЖИМ ДНЯ Подготовительная к школе группа № 7 (с 6 до 7 лет)

Холодный период

Холодный пер	иод			
	Время			
Деятельность	понедельник, вторник, четверг	среда	пятница	
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее	не ранее	не ранее	
	7.00 - 7.30	7.00 - 7.30	7.00 - 7.30	
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность	7.00 - 7.25	7.00 - 7.45	7.00 - 7.45	
(игры, выход на улицу)				
Игры на улице	7.25 - 8.00	7.45 - 8.00	7.45 - 8.00	
Утренняя гимнастика (на улице)	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	
Самостоятельная деятельность (возвращение с зарядки, личная	8.10 - 8.35	8.10 - 8.35	8.10 - 8.35	
гигиена, подготовка к завтраку)				
Завтрак	8.35 - 8.50	8.35 – 8.50	8.35 - 8.50	
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к занятию)	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	
Занятие	9.00 - 9.30	9.00 - 9.30	9.00 - 9.30	
Второй завтрак	9.30 - 9.35	9.30 - 9.35	9.30 - 9.35	
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к занятию)	9.35 - 9.40	9.35 – 9.40	9.35 – 9.40	
Занятие	9.40 – 10.10	9.40 – 10.10	9.40 – 10.10	
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к занятию)	10.10 – 10.20			
Занятие	10.20 – 10.50	11.00 – 11.30		
Samino	10.20 10.50	(улица)		
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	10.50 -11.00	10.10 -10.25	10.10 -10.25	
Camoeroniesibilasi gentesibiloeti (nogrorobka il bilikog na ilporysiky)	10.50 11.00	10.10 10.23	10.10 10.23	
Прогулка	11.00 - 12.00	10.25 - 12.00	10.25 - 12.00	
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная	12.00 - 12.10	12.00 - 12.10	12.00 - 12.10	
гигиена, подготовка к обеду, игры)				
Обед	12.10 - 12.25	12.10 - 12.25	12.10 - 12.25	
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.25 - 12.30	12.25 - 12.30	12.25 - 12.30	
Сон	12.30 - 15.00	12.30 - 15.00	12.30 - 15.00	
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие	15.00 -15.15	15.00 -15.15	15.00 -15.15	
процедуры, подготовка к полднику)				
Полдник	15.15 - 15.25	15.15 – 15.25	15.15 - 15.25	
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность,	15.25 - 17.10	15.25 - 17.10	15.25 - 15.30	
подготовка к занятию)				
Занятие	1		15.30 - 16.00	
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к	17.10 - 17.20	17.10 - 17.20	17.10 - 17.20	
ужину)				
Ужин	17.20 - 17.35	17.20 – 17.35	17.20 - 17.35	
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.35 - 17.45	17.35 - 17.45	17.35 - 17.45	
Прогулка, уход детей домой	17.45 - 19.00	17.45 - 19.00	17.45 - 19.00	
Дома: Прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30	19.00 - 19.30	
Легкий ужин	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45	
Спокойные игры	19.45 20.45	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45	
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 6.30	20.45 6.30	20.45 6.30	
Продолжительность сна Самостоятельная деятельность	2 ч 30 мин 3 ч 50 мин	2 ч 30 мин 3 ч 50 мин	2 ч 30 мин 4 ч 15 мин	
Продолжительность прогулки	3 ч 50 мин 3 часа	3 ч 50 мин 3 ч 15 мин	3 ч 15 мин	
	(45M+14+1415M)	(25m+1435m+1415m)	(25M+1435M+1415M)	
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут				

РЕЖИМ ДНЯ Санаторная разновозрастная группа № 4 (с 3 до 5 лет) Холодный период года

	Время			
Деятельность	понедельник, вторник	среда, пятница	четверг	
Дома: Подъём, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30	
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	
деятельность (игры)				
Утренняя гимнастика	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.10 - 8.20	8.10 - 8.20	8.10 - 8.20	
Завтрак	8.20 - 8.40	8.20 - 8.40	8.20 - 8.40	
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к ОД)	8.40 - 9.00	8.40 - 8.50	8.40 - 9.00	
ОД (развивающие образовательные ситуации на игровой основе)	9.00 – 9.20	8.50 – 9.10	9.00 – 9.20	
Второй завтрак	9.20 - 9.25	9.10 – 9.15	9.20 - 9.25	
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к ОД)	9.25 - 9.30	9.15 - 9.20	9.25 - 9.35	
ОД (развивающие образовательные ситуации на игровой основе)	9.30 – 9.50	9.20 – 9.40	9.35 – 9.55	
Самостоятельная деятельность	9.50 - 10.05	9.40 - 10.00	9.55 - 10.05	
(игра, подготовка и выход на прогулку)				
Прогулка	10.05 – 11.50	10.00 – 11.50	10.05 – 11.50	
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду)	11.50 - 12.00	11.50 - 12.00	11.50 - 12.00	
Обед	12.00 – 12.20	12.00 – 12.20	12.00 – 12.20	
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.20 12.30	12.20 12.30	12.20 12.30	
Сон	12.30 - 15.00	12.30 - 15.00	12.30 - 15.00	
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	
Полдник	15.20 - 15.30	15.20 - 15.30	15.20 – 15.30	
Самостоятельная деятельность (игры, общение по интересам)	15.30 – 17.00	15.30 – 17.00	15.30 – 17.00	
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину)	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	
Ужин	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30	
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	17.30 – 17.50	17.30 – 17.50	17.30 – 17.50	
Прогулка перед уходом домой, уход детей домой	17.50 – 19.00	17.50 – 19.00	17.45 – 19.00	
Дома: Прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30	
Легкий ужин	19.30 – 19.45	19.30 - 19.45	19.30 - 19.45	
Спокойные игры	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45	
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 - 6.30	20.45 - 6.30	20.45 - 6.30	
Продолжительность сна	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа	
Самостоятельная деятельность	4 часа 20 мин	4 часа 25 мин	4часа 30мин	
Продолжительность прогулки	3 часа 10 мин (2ч+1ч10м)	3 часа (1ч50м+1ч10м)	3 часа (1ч45м+1ч15м)	
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менес	е 2 минут			

"Лукоморье"

РЕЖИМ ДНЯ

Санаторная разновозрастная группа № 4 (с 5 до 7 лет)

Холодный период года

Холодный период года			
		Время	
Деятельность	понедельник	вторник, четверг	среда, пятница
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее	не ранее	не ранее
	7.00 - 7.30	7.00 - 7.30	7.00 - 7.30
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры, выход на улицу)	7.00 - 7.45	7.00 - 7.45	7.00 - 7.45
Игры на улице	7.45 - 8.00	7.45 - 8.00	7.45 - 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10
Самостоятельная деятельность (возвращение с зарядки, личная	8.10 - 8.25	8.10 - 8.25	8.10 - 8.25
гигиена, подготовка к завтраку)			
Завтрак	8.25 - 8.40	8.25 - 8.40	8.25 - 8.40
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к НОД)	8.40 – 9.00	8.40 - 9.00	8.40 – 9.20
ОД (образовательные ситуации)	9.00 - 9.25	9.00 - 9.25	9.20 - 9.45
Второй завтрак	9.25 - 9.30	9.25 - 9.30	9.45 - 9.50
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к НОД)	-	-	9.50 – 9.55
ОД (образовательные ситуации)	_	11.35 – 12.00	9.55 – 10.20
од (образовательные онгущин)		(с прогулки)	7.55 10.20
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на	9.30 – 10.00	9.30 - 9.45	10.20 – 10.30
прогулку)	7.50 10.00	7.50 7.15	10.20 10.30
Прогулка	10.00 – 12.00	9.45 – 11.20	10.30 – 12.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная	12.00 - 12.10	11.20 – 11.35	12.00 – 12.10
гигиена, игры, подготовка к обеду).	12.00 12.10	12.00 - 12.10	12.00 12.10
	12.10 12.25		12.10 12.25
Обед	12.10 – 12.25	12.10 – 12.25	12.10 – 12.25
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.25 12.30	12.25 -12.30	12.25 -12.30
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем,	15.00 - 15.15	15.00 – 15.15	15.00 - 15.15
закаливающие процедуры, игры)	15.15 15.05	15 15 15 25	15 15 15 25
Полдник	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к НОД)	15.25 – 15.30	15.25 – 15.30	15.25 – 15.30
ОД (образовательные ситуации)	15.30 – 15.55	15.30 – 15.55	15.30 – 15.55
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена,	15.55 - 17.15	15.55– 17.15	15.55 - 17.15
подготовка к ужину)			
Ужин	17.15 - 17.30	17.15 - 17.30	17.15 - 17.30
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на	17.30 - 17.50	17.30 - 17.50	17.30 - 17.50
прогулку)			
Прогулка, уход детей домой	17.50 - 19.00	17.50 – 19.00	17.50 - 19.00
Дома: Прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Легкий ужин	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45
Спокойные игры Подготовка ко сну, ночной сон	19.45 - 20.45 20.45 - 6.30	19.45 - 20.45 20.45 - 6.30	19.45 - 20.30 20.30 - 6.30
Продолжительность сна	20.43 - 0.30 2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	20.30 - 0.30 2 часа 30 мин
Продолжительность сна Самостоятельная деятельность	4 часа 50 мин 4 часа 5мин	4 часа 50 мин 4 часа5 мин	4 часа 30 мин 4 часа 10 мин
Продолжительность прогулки	Зчаса 25 мин	Зчаса 10 мин	Зчаса 05 мин
F,	(25м+2ч+	(25M+1435M+	(25M+1430M+
	1ч10)	1ч10)	1ч10)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807193

Владелец Кувшинова Елена Владимировна

Действителен С 22.09.2025 по 22.09.2026