

Утвержден
приказом зав. МБДОУ Д/С № 34
Неустровой В.В.
№ 82 от 30.08.2024 г.
Детский сад № 34
"Лукоморье"



РЕЖИМ ДНЯ
Группы раннего возраста № 3 (с 1,5 – 2 лет)
Холодный период года

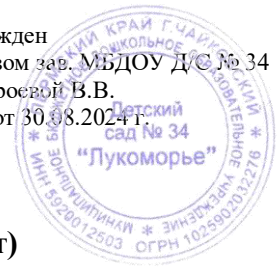
<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>	
	<i>понедельник, вторник, среда, пятница</i>	<i>четверг</i>
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика (в группе)	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.10 - 8.15	8.10 - 8.15
Завтрак	8.15 – 8.35	8.15 – 8.35
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к ОД)	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50
ОД (развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе) (1 подгруппа)	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Второй завтрак	9.00 – 9.05	9.00 – 9.05
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к ОД)	9.05 – 9.10	9.05 – 9.10
ОД (развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе) (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, подготовка к ОД)	15.25 – 15.30	15.25 – 16.35
ОД (развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе) (1 подгруппа)	15.30 – 15.40	--
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к ОД)	15.40 – 15.50	--
ОД (развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе) (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	3 часа 50 мин	4 часа 10 мин
Продолжительность прогулки	3 часа (1ч.30м. + 1ч.30м.)	3 часа (1ч.30м. + 1ч.30м.)
В середине ОД статистического характера проводятся физкультурные минутки		

Утвержден
приказом за. МБДОУ Д/С № 34
Неустроевой Э.В.
№ 82 от 30.08.2024 г.



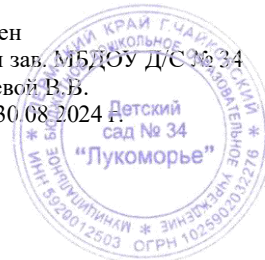
РЕЖИМ ДНЯ
Санаторная разновозрастная группа № 4 (с 3 до 5 лет)
Холодный период года

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>		
	<i>понедельник, среда</i>	<i>вторник, пятница</i>	<i>четверг</i>
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 деятельность (игры)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
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 – 8.50	8.40 – 9.00	8.40 – 8.50
ОД (развивающие образовательные ситуации на игровой основе)	8.50 – 9.05	9.00 – 9.15	8.50 – 9.05
Второй завтрак	9.05 – 9.10	9.15 – 9.20	9.05 – 9.10
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к ОД)	9.10 – 9.15	9.20 – 9.35	9.10 – 9.40
ОД (развивающие образовательные ситуации на игровой основе)	9.15 – 9.30	9.35 – 9.50	9.40 – 9.55
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	9.30 – 9.50	9.50 – 10.00	9.55 – 10.05
Прогулка	9.50 – 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 – 17.45
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 25 мин	4 часа 25 мин	4 часа 15 мин
Продолжительность прогулки	3 часа 10 мин (2ч+1ч10м)	3 часа (1ч50м+1ч10м)	3 часа (1ч45м+1ч15м)
В середине ОД статистического характера проводятся физкультурные минутки			



РЕЖИМ ДНЯ
Санаторная разновозрастная группа № 4 (с 5 до 7 лет)
Холодный период года

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>		
	<i>понедельник, среда</i>	<i>вторник, пятница</i>	<i>четверг</i>
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 деятельность (игры, выход на улицу)	7.00 – 7.45	7.00 – 7.20	7.00 – 7.45
Игры на улице	7.45 – 8.00	7.20 – 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 гигиена, 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 (игра, подготовка к ОД)	8.40 – 9.15	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00
ОД (образовательные ситуации)	9.15 – 9.45	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30
Второй завтрак	9.45 – 9.50	9.30 – 9.35	9.30 – 9.35
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к ОД)	9.50 – 9.55	9.35 – 9.40	-
ОД (образовательные ситуации)	9.55 – 10.25	9.40 – 10.10 11.30 – 12.00 (с прогулки)	11.30 – 12.00 (с прогулки)
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	10.25 – 10.35	10.10 - 10.20	9.35 – 9.45
Прогулка	10.35 – 12.00	10.20 – 11.20	9.45 – 11.20
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, игры, подготовка к обеду).	12.00 - 12.10	11.20 - 11.30 12.00 – 12.10	11.20 – 11.30 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 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к ОД)	15.25 – 16.30	15.25 – 17.00	15.25 – 15.30
ОД (образовательные ситуации)	16.30 – 17.00	-	15.30 – 16.00
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	17.00 – 17.15	17.00– 17.15	16.00 – 17.15
Ужин	17.15 – 17.30	17.15 – 17.30	17.15 – 17.30
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	17.30 – 17.50	17.30 – 17.50	17.30 – 17.50
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	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45	19.45 - 20.30
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 - 6.30	20.45 - 6.30	20.30 - 6.30
Продолжительность сна	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин
Самостоятельная деятельность	3 часа 55мин	3 часа 55 мин	3 часа 45 мин
Продолжительность прогулки	3 часа (25м+1ч25м+ 1ч10)	3 часа (55м+55м+ 1ч10)	3 часа 10 мин (25м+1ч25м+ 1ч10)
В середине ОД статистического характера проводятся физкультурные минутки			



РЕЖИМ ДНЯ
Первая младшая группа № 5 (с 2 – 3 лет)
Холодный период года

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>		
	<i>понедельник</i>	<i>вторник, пятница</i>	<i>среда, четверг,</i>
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 деятельность (игры)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
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 ОД)	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50
ОД (развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе) (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 ОД)	9.05 – 9.10	9.05 – 9.10	9.05 – 9.10
ОД (развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе) (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, подготовка к обеду)	11.10 – 11.30	11.10 – 11.30	11.10 – 11.30
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, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к ОД)	15.25 – 16.35	15.25 – 15.50	15.25 – 15.30
ОД (развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе) (1 подгруппа)	--	15.50 – 16.00	15.30 – 15.40
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к ОД)	--	--	15.40 – 15.50
ОД (развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе) (2 подгруппа)	--	--	15.50 – 16.00
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	16.35 – 16.50	16.00 – 16.50	16.00 – 16.50
Ужин	16.50 – 17.10	16.50 – 17.10	16.50 – 17.10
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30
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 (1ч.30м. + 1ч.30м.)	3 часа (1ч.30м. + 1ч.30м.)	3 часа (1ч.30м. + 1ч.30м.)
В середине ОД статистического характера проводятся физкультурные минутки			

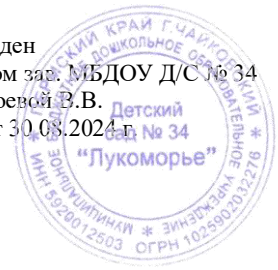
Утвержден
приказом зав. МБДОУ Д/С № 34
Неустровской В.В.
№ 82 от 30.08.2024 г.



РЕЖИМ ДНЯ
Старшая группа № 7 (с 5 до 6 лет)
Холодный период года

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>			
	<i>понедельник</i>	<i>вторник, среда,</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	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 деятельность (игры, выход на улицу)	7.00 – 7.45	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	7.45 – 8.00
Утренняя гимнастика (на улице)	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (возвращение с зарядки, личная гигиена, подготовка к завтраку)	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к ОД)	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00
ОД (образовательные ситуации)	9.00 – 9.25	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	9.25 – 9.30
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к ОД)	-	9.30 – 9.35	9.30 – 9.35	-
ОД (образовательные ситуации)	-	9.35 – 10.00	9.35 – 10.00	10.10 – 10.35 (улица)
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	9.30 – 10.00	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	9.30 – 10.00
Прогулка	10.00 – 12.00	10.10 – 12.00	10.10 – 12.00	10.00 – 12.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, игры, подготовка к обеду).	12.00 – 12.10	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	12.10 – 12.25
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.25 – 12.30	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	12.30 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, игры)	15.00 – 15.15	15.00 – 15.10	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.25	15.10 – 15.30	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к ОД)	15.25 – 15.30	15.15 – 15.20	-	15.25 – 15.30
ОД (образовательные ситуации)	15.30 – 15.55	15.30 – 15.55	-	15.30 – 15.55
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	15.55 – 17.20	15.55 – 17.20	15.25 – 17.20	15.55 – 17.20
Ужин	17.20 – 17.35	17.20 – 17.35	17.20 – 17.35	17.20 – 17.35
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	17.35 – 17.50	17.35 – 17.50	17.35 – 17.50	17.35 – 17.50
Прогулка, уход детей домой	17.50 – 19.00	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	19.00 – 19.30
Легкий ужин	19.30 – 19.45	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	19.45 – 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 – 6.30	20.45 – 6.30	20.45 – 6.30	20.45 – 6.30
Продолжительность сна	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа	2 часа
Самостоятельная деятельность	4 часа 20 мин	3 часа 45 мин	4 часа 25 мин	3 часа 55 мин
Продолжительность прогулки	3 часа 35 мин (25м+2ч+1ч10м)	3 часа 25 мин (25м+1ч50м+1ч10м)	3 часа 25 мин (25м+1ч50м+1ч10м)	3 часа 35 мин (25м+2ч+1ч10м)
В середине ОД статистического характера проводятся физкультурные минутки				

Утвержден
 приказом зав. МБДОУ Д/С № 34
 Неустроевой В.В. Детский сад № 34
 № 82 от 30.08.2024 г. "Лукоморье"



РЕЖИМ ДНЯ
Средняя группа № 8 (с 4 до 5 лет)
Холодный период года

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>
Дома: Подъем, 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 (игра, подготовка к ОД)	8.35 – 9.00
ОД (образовательные развивающие ситуации на игровой основе)	9.00 – 9.20
Второй завтрак	9.20 – 9.25
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к ОД)	9.25 – 9.30
ОД (образовательные развивающие ситуации на игровой основе)	9.30 – 9.50
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	9.50 – 10.10
Прогулка	10.10 – 12.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду)	12.00 – 12.10
Обед	12.10 – 12.25
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.25 – 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, общение по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности)	15.30 – 17.00
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину)	17.00 – 17.15
Ужин	17.15 – 17.25
Самостоятельная деятельность (подготовка к прогулке)	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 50 мин
Продолжительность прогулки	3 часа (1ч.50м. + 1ч. 10м.)
В середине ОД статистического характера проводятся физкультурные минутки	



РЕЖИМ ДНЯ
Вторая младшая группа № 9 (с 3 до 4 лет)
Холодный период года

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>
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 – 8.20
Завтрак	8.20 - 8.40
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к ОД)	8.40 – 8.50
ОД (развивающие образовательные ситуации на игровой основе)	8.50 – 9.05
Второй завтрак	9.05 – 9.10
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к ОД)	9.10 - 9.15
ОД (развивающие образовательные ситуации на игровой основе)	9.15 – 9.30
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	9.30 – 9.50
Прогулка	9.50 - 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, общение по интересам)	15.30 – 17.00
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину)	17.00 - 17.10
Ужин	17.10 – 17.30
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	17.30 - 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 25 мин
Продолжительность прогулки	3 часа 10 мин (2 ч. + 1ч. 10 м.)
В середине ОД статистического характера проводятся физкультурные минутки	



РЕЖИМ ДНЯ
Подготовительная к школе группа № 11 (с 6 до 7 лет)
Холодный период

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>	
	<i>понедельник вторник, среда четверг</i>	<i>пятница</i>
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры, выход на улицу)	7.00 – 7.45	7.00 – 7.45
Игры на улице	7.20 – 8.00	7.45 – 8.00
Утренняя гимнастика (на улице)	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10
Самостоятельная деятельность (возвращение с зарядки, личная гигиена, подготовка к завтраку)	8.10 - 8.35	8.10 - 8.35
Завтрак	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к ОД)	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
ОД (образовательные ситуации)	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30
Второй завтрак	9.30 – 9.35	9.30 – 9.35
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к ОД)	9.35 – 9.40	9.35 – 9.40
ОД (образовательные ситуации)	9.40 – 10.10	9.40 – 10.10
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к ОД)	10.10 – 10.20	--
ОД (образовательные ситуации)	10.20 – 10.50	10.40 – 11.10 (улица)
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	10.50 - 11.00	10.10 - 10.25
Прогулка	11.00 - 12.00	10.25 - 12.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду, игры)	12.00 – 12.10	12.00 – 12.10
Обед	12.10 - 12.25	12.10 - 12.25
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.25 - 12.30	12.25 - 12.30
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 - 15.20	15.00 - 15.15
Полдник	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30
Самостоятельная деятельность (игры)	15.30 - 17.10	15.30 - 17.10
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину)	17.10 - 17.25	17.10 - 17.25
Ужин	17.25 – 17.40	17.25 – 17.40
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.40 - 17.50	17.40 - 17.50
Прогулка, уход детей домой	17.50 - 19.00	17.50 - 19.00
Дома: Прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Легкий 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	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин
Самостоятельная деятельность	3 ч 50 мин	4 ч 20 мин
Продолжительность прогулки	3 ч 00 мин (50м+1ч+1ч10м)	3 ч 10 мин (25м+1ч35м+1ч10м)
В середине ОД статистического характера проводятся физкультурные минутки		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997394

Владелец Неустроева Вера Васильевна

Действителен с 06.09.2024 по 06.09.2025