

РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Утренний прием, осмотр, игры	7.00-8.15
Утренняя гимнастика	8.15-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к непосредственно образовательной деятельности	8.50-9.00
Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.30; 9.40-10.10 10.20-10.50
Перерыв между НОД	9.30-9.40 10.10-10.20
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.10-10.20
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	10.50-11.00
Прогулка (игры на воздухе, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность, развитие движений)	11.00-12.30
Возвращение с прогулки, игры, чтение художественной литературы	12.30-12.35
Подготовка к обеду	12.35-12.40
Обед	12.40-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00
Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.25
Игры, клубная жизнь, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы	15.25-15.55
Кружковая работа (для детей, занимающихся в кружках и секциях)	15.25-15.55
Подготовка к прогулке	15.55-16.05
Прогулка (игры на воздухе, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	16.05-17.35
Возвращение с прогулки, игры	17.35-17.45
Подготовка к ужину, ужин	17.45-18.00
Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.00-19.00

ВСЕГО:

Режимные моменты	Их продолжительность
Прогулка	3 часа
Непосредственно образовательная деятельность	1 час 30 мин
Самостоятельная деятельность детей	Не менее 3 часов
Дневной сон	2 часа
Количество приемов пищи	5