

РЕЖИМ ДНЯ
в МДОБУ «Детский сад «Теремок» пос. Колтубановский
в разновозрастной группе детей дошкольного возраста (от 3-5 лет)
общеразвивающей направленности
(ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Режимные моменты	разновозрастная группа общеразвивающей направленности от 3 до 5 лет		Длительность
	Возраст детей	(3-4 лет)	
1. Утренний прием Осмотр детей, термометрия; игры детей	8.00-8.20	8.00-8.20	20 мин
2.Проведение утренней зарядки. Упражнения со спортивным инвентарем и без него	8.20-8.30	8.20-8.30	10 мин
3. Подготовка к завтраку Завтрак, прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи	8.30-8.50	8.30-8.50	20 мин
4. Двигательная активность, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа, (игры, подготовка к занятию)	8.50-9.00	8.50-9.00	10мин
5. Занятия 1 (в игровой форме)(включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты)	9.00 -9.15	9.00-9.20	
6. Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к занятию)	9.15-9.30	9.20-9.40	15мин 10мин
7. Занятия 2 (в игровой форме)(включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты)	9.30- 9.45	9.40-10.00	
8.Совместная деятельность детей, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к прогулке)	9.45-10.40	10.00-10.40	55мин 40мин
Второй завтрак (п.35.11ФОП)	10.30	10.30	
.9 Прогулка I	10.40-12.10	10.40-12.10	110 мин 110 мин
10 Двигательная активность на прогулке	11.00-12.00	11.00-12.00	60 мин
11. Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена), подготовка к обеду	12.10-12.00	12.10-12.20	10 мин
12. Обед, работа по формированию культурно-гигиенических навыков и культуры питания.	12.00-12.20	12.20-12.50	35 мин

13. Дневной сон. Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати дневной сон.	12.20- 15.20	12.50- 15.20	150 мин 180 мин
14. Постепенный подъем, гимнастика после сна, оздоровительные и гигиенические процедуры (подготовка к полднику)	15.20- 15.30	15.20- 15.30	10 мин
15. Полдник, работа по формированию культурно-гигиенических навыков	15.30- 15.40	15.30- 15.40	10 мин
16. Самостоятельная деятельность. Занятия по интересам	15.40 - 16.00	15.40 - 16.00	20 мин
17. Двигательная активность, самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена подготовка к прогулке)	16.30- 17.00	16.30- 17.00	30 мин
18. Прогулка II Совместная деятельность детей с педагогом, с другими детьми в различных видах деятельности (наблюдение, игры, труд) индивидуальная работа педагога с детьми	16.30- 18.00	16.30- 18.00	110 мин
19. Двигательная активность на прогулке	17.00-17.30	17.00-17.30	30 мин
20. Уход домой	18.00		
21. Дневная суммарная образовательная нагрузка	30 минут	40 минут	
Продолжительность дневного сна	180 мин. (2 ч.30 мин.)	150 мин. (2 ч.30 мин.)	
Продолжительность прогулки, в том числе:	180 мин. (3 ч.00 мин.)	180 мин. (3 ч.00 мин.)	
Двигательная активность	1ч.15мин	1ч.20мин	