

**РЕЖИМ ДНЯ**  
в МДОБУ «Детский сад «Теремок»  
в разновозрастной группе детей дошкольного возраста №1 (от 5-7 лет)  
общеразвивающей направленности  
**(ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)**

Режимные моменты	разновозрастная группа общеразвивающей направленности от 5 до 7 лет №1		Длительность
	Возраст детей	(5-6 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 -9.25	9.00-9.30	
6. Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к занятию)	9.25-9.40	9.30-9.40	15мин 10мин
7. Занятия 2 (в игровой форме)(включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты)	9.40-10.05	9.40-10.10	
8. Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к занятию)	9.25-9.40	9.30-9.40	15мин 10 мин
9. Занятия 3 (в игровой форме)(включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты)	-	10.20-10.50	30 мин
10.Совместная деятельность детей, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к прогулке)	10.05-10.40	10.10-10.40	35мин 30мин
Второй завтрак (п.35.11ФОП)	10.30	10.30	
11. Прогулка I	10.40-12.10	10.40-12.10	110 мин 110 мин
Двигательная активность на прогулке	11.00-12.00	11.00-12.00	60 мин
12. Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена),	12.10-12.20	12.10-12.20	10 мин

подготовка к обеду			
13. Обед, работа по формированию культурно-гигиенических навыков и культуры питания.	12.20-12.50	12.20-12.50	35 мин
14. Дневной сон. Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати дневной сон.	12.50-15.20	12.50-15.20	150 мин
15. Постепенный подъем, гимнастика после сна, оздоровительные и гигиенические процедуры (подготовка к полднику)	15.20-15.30	15.20-15.30	10 мин
16. Полдник, работа по формированию культурно-гигиенических навыков	15.30-15.40	15.30-15.40	10 мин
17. Самостоятельная деятельность. Занятия по интересам	15.40 - 16.00	15.40 - 16.00	20 мин
18. Двигательная активность, самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена подготовка к прогулке)	16.30-17.00	16.30-17.00	30 мин
19. 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
20. Двигательная активность на прогулке	17.00-17.30	17.00-17.30	30 мин
21. Уход домой	18.00		
22. Дневная суммарная образовательная нагрузка	75 минут при организаци и 1 занятия во вторую половину дня	90 минут	
Продолжительность дневного сна	150 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.40мин	1ч.40мин	