



## РЕЖИМ ДНЯ

в подготовительной группе на холодный период года (сентябрь-май)

| Режимные моменты   | Время       | Длительность  |
|--|-------------|---------------|
| Прием, осмотр детей, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей.  | 7.00-9.00   | 2 часа        |
| Утренняя гимнастика  | 8.15-8.25   | 10 мин        |
| Подготовка к завтраку  | 8.25-8.30   | 5 мин         |
| 1-й завтрак  | 8.30-8.50   | 20 мин        |
| Самостоятельная деятельность детей   | 8.50-9.00   | 10 мин        |
| 1 занятие  | 9.00-9.30   | 30 мин        |
| Динамическая пауза   | 9.30-9.40   | 10 мин        |
| 2 занятие  | 9.40-10.10  | 30 мин        |
| Динамическая пауза   | 10.20-10.30 | 10 мин        |
| 2-й завтрак  | 10.30-10.35 | 5 мин         |
| 3 занятие  | 10.35-11.05 | 30 мин.       |
| Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, игры, трудовые поручения, экспериментирование, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей | 11.05-12.05 | 1 час         |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду   | 12.05-12.15 | 10мин         |
| Обед   | 12.15-12.35 | 20 мин        |
| Подготовка к сну, сон  | 12.35-15.10 | 2 часа 35 мин |
| Подъем, бодрящая гимнастика, подготовка к полднику,  | 15.10-15.30 | 20 мин        |
| Полдник  | 15.30-15.45 | 15 мин        |
| Совместная деятельность детей и взрослых, развивающие игры   | 15.45-16.10 | 25мин         |
| Самостоятельная деятельность детей   | 16.10-16.30 | 20 мин        |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой.   | 16.30-19.00 | 2 часа 30 мин |