**Утверждаю**

**Заведующий МАДОУ**

**«ЦРР – детский сад № 371»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_// И.Ю. Рожкова**

**Режим дня на холодный период**

**Вторая младшая группа**

**(3 – 4 года)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **время** |
| Подъём, утренний туалет | 6.00 - 6.30 |
| **В ДОУ:** | |
| Приём, самостоятельная деятельность, утренняя разминка | 7.00 - 8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 - 8.45 |
| Самостоятельная деятельность | 8.45 - 9.00 |
| Непосредственно образовательная деятельность, занятия со специалистами | 9.00 - 9.45 |
| Второй завтрак (по меню) | 9.45 - 9.50 |
| Подготовка к прогулке | 9.50 - 10.10 |
| Прогулка | 10.10 - 11.40 |
| Возвращение с прогулки, раздевание, самостоятельная деятельность | 11.40 - 12.00 |
| Подготовка к обеду, обед, самостоятельные игры | 12.00 - 12.40 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.40 - 15.00 |
| Подъём, гимнастика пробуждения, воздушные процедуры, одевание. | 15.00 - 15.20 |
| Полдник | 15.20 - 15.45 |
| Игры, студийная деятельность, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей. | 15.45 - 16.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.10 - 17.00 |
| Возвращение с прогулки, раздевание. | 17.00 - 17.15 |
| Подготовка, прием пищи | 17.15 - 17.40 |
| Игры, совместная и самостоятельная деятельность, уход домой | 17.40 - 19.00 |
| **Дома:** | |
| Прогулка с детьми | До 19.30 |
| Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.30 - 20.30 |
| Подготовка ко сну, ночной сон | 20.30 - 6.30 |

**Утверждаю**

**Заведующий МАДОУ**

**«ЦРР – детский сад № 371»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_// И.Ю. Рожкова**

**Режим дня на холодный период**

**в средней группе.**

**(4 – 5 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **время** |
| Подъём, утренний туалет | 6.00 - 6.30 |
| **В ДОУ:** | |
| Приём, самостоятельная деятельность, утренняя разминка | 7.00 - 8.25 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.25 - 8.45 |
| Самостоятельная деятельность | 8.45 - 9.00 |
| Непосредственно образовательная деятельность, занятия со специалистами | 9.00 - 9.50 |
| Второй завтрак (по меню) | 9.50 - 10.00 |
| Подготовка к прогулке | 10.00 - 10.20 |
| Прогулка | 10.20 - 11.50 |
| Возвращение с прогулки, раздевание, самостоятельная деятельность | 11.50 - 12.10 |
| Подготовка к обеду, обед, самостоятельные игры | 12.10 - 12.50 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.50 - 15.00 |
| Подъём, гимнастика пробуждения, воздушные процедуры, одевание. | 15.00 - 15.20 |
| Полдник | 15.20 - 15.45 |
| Игры, студийная деятельность, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей. | 15.45 - 16.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.10 - 17.00 |
| Возвращение с прогулки, раздевание. | 17.00 - 17.15 |
| Подготовка, прием пищи | 17.15 - 17.40 |
| Игры, совместная и самостоятельная деятельность, уход домой | 17.40 - 19.00 |
| **Дома:** | |
| Прогулка с детьми | До 19.30 |
| Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.30 - 20.30 |
| Подготовка ко сну, ночной сон | 20.30 - 6.30 |

**Утверждаю**

**Заведующий МАДОУ**

**«ЦРР – детский сад № 371»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_// И.Ю. Рожкова**

**Режим дня на холодный период**

**в старшей группе**

**(5 – 6 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **время** |
| Подъём, утренний туалет | 6.00 - 6.30 |
| **В ДОУ:** | |
| Приём, самостоятельная деятельность, утренняя разминка | 7.00 - 8.25 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.25 - 8.45 |
| Самостоятельная деятельность | 8.45 - 9.00 |
| Непосредственно образовательная деятельность, занятия со специалистами | 9.00 - 10.30 |
| Второй завтрак (по меню) | 9.50 -10.00 |
| Подготовка к прогулке | 10.30 - 10.50 |
| Прогулка | 10.50 - 12.15 |
| Возвращение с прогулки, раздевание, самостоятельная деятельность | 12.15 - 12.30 |
| Подготовка к обеду, обед, самостоятельные игры | 12.30 - 13.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 13.00 - 15.00 |
| Подъём, гимнастика пробуждения, воздушные процедуры, одевание. | 15.00 - 15.15 |
| Полдник | 15.15 - 15.30 |
| Игры, студийная деятельность, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей. | 15.30 - 16.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.10 - 17.10 |
| Возвращение с прогулки, раздевание. | 17.10 - 17.20 |
| Подготовка, прием пищи | 17.20 - 17.40 |
| Игры, совместная и самостоятельная деятельность, уход домой | 17.40 - 19.00 |
| **Дома:** | |
| Прогулка с детьми | До 19.30 |
| Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.30 - 20.30 |
| Подготовка ко сну, ночной сон | 20.30 - 6.30 |

**Утверждаю**

**Заведующий МАДОУ**

**«ЦРР – детский сад № 371»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_// И.Ю. Рожкова**

**Режим дня на холодный период**

**в подготовительной к школе группе**

**(6 – 7 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **время** |
| Подъём, утренний туалет | 6.00 - 6.30 |
| **В ДОУ:** | |
| Приём, самостоятельная деятельность, утренняя разминка | 7.00 - 8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30 - 8.50 |
| Самостоятельная деятельность | 8.50 - 9.00 |
| Непосредственно образовательная деятельность, занятия со специалистами | 9.00 - 10.40 |
| Второй завтрак (по меню) | 9.50 - 10.00 |
| Подготовка к прогулке | 10.40 - 11.00 |
| Прогулка | 11.00 - 12.30 |
| Возвращение с прогулки, раздевание, самостоятельная деятельность | 12.30 - 12.50 |
| Подготовка к обеду, обед, самостоятельные игры | 12.50 - 13.15 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 13.15 - 15.00 |
| Подъём, гимнастика пробуждения, воздушные процедуры, одевание. | 15.00 - 15.15 |
| Полдник | 15.15 - 15.30 |
| Игры, студийная деятельность, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей. | 15.30 - 15.45 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 15.45 - 17.00 |
| Возвращение с прогулки, раздевание. | 17.00 - 17.15 |
| Подготовка, прием пищи | 17.15 - 17.40 |
| Игры, совместная и самостоятельная деятельность, уход домой | 17.40 - 19.00 |
| **Дома:** | |
| Прогулка с детьми | До 19.30 |
| Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.30 - 20.30 |
| Подготовка ко сну, ночной сон | 20.30 - 6.30 |

**Утверждаю**

**Заведующий МАДОУ**

**«ЦРР – детский сад № 371»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_// И.Ю. Рожкова**

**Режим дня на холодный период**

**Первая младшая группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **время** |
| Подъём, утренний туалет | 6.00 – 6.30 |
| **В ДОУ:** | |
| Приём, самостоятельная деятельность, утренняя разминка | 7.00 - 8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 - 8.45 |
| Самостоятельная деятельность | 8.45 - 9.00 |
| Непосредственно образовательная деятельность, занятия со специалистами | 9.00 - 9.45 |
| Подготовка к прогулке | 9.50 - 10.10 |
| Прогулка | 10.10 - 11.20 |
| Возвращение с прогулки, раздевание, самостоятельная деятельность | 11.20 - 11.40 |
| Подготовка к обеду, обед, | 11.40 - 12.10 |
| Подготовка ко сну (самостоятельная деятельность, гигиенические процедуры), дневной сон | 12.10 - 15.00 |
| Подъём, гимнастика пробуждения, воздушные процедуры, одевание. | 15.00 - 15.20 |
| Полдник | 15.20 - 15.45 |
| Игры, студийная деятельность, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей. | 15.45 - 16.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.10 - 17.10 |
| Возвращение с прогулки, раздевание. | 17.10 - 17.10 |
| Подготовка, прием пищи | 17.20 - 17.50 |
| Игры, совместная и самостоятельная деятельность, уход домой | 17.50 - 19.00 |
| **Дома:** | |
| Прогулка с детьми | До 19.30 |
| Возвращение домой, **второй ужин**, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.30 - 20.30 |
| Подготовка ко сну, ночной сон | 20.30 - 6.30 |