

Режимы дня на холодный период
МБДОУ «Детский сад № 140» на 2019-2020 учебный год



№ п/п.	Режимные моменты	Группы					
		I группа раннего возраста (12 час.)	II группа раннего возраста (12 час.)	Младшая группа (12 час.)	Средняя группа (10,5 час.)	Старшая Группа (10,5 час.)	Подготовительная группа (10,5 час.)
В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ							
1.	Приём детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00 -8.00	6.00 – 7.45	6.00 - 7.54	7.00 - 8.05	7.00 – 8.15	7.00 – 8.25
2.	Утренняя гимнастика	-	7.45 – 7.50 (5 мин.) (группа)	7.54 - 8.00 (6 мин.) (музыкальный зал)	8.05 – 8.13 (8 мин.) (музыкальный зал)	8.15 – 8.25 (10 мин.) (физкультурный зал)	8.25 – 8.35 (10 мин.) (физкультурный зал)
3.	Подготовка к завтраку Завтрак	7.50- 8.00 8.00-8.30	7.50-8.00 8.00 - 8.30	8.00-8.10 8.10 - 8.25	8.13 - 8.25 8.25 -8.45	8.25 - 8.35 8.35 -8.50	8.35 - 8.40 8.40 -8.55
4.	Игры, самостоятельная деятельность	8.30 - 8.40	8.30 - 8.40	8.25 - 8.40	8.45 - 9.00	8.50 - 9.00	8.55 - 9.00
5.	Организованная образовательная деятельность	I п.-8.40 - 8.49 II п.-8.59 - 9.08	I п.-8.40 - 8.49 II п.-8.59 - 9.08	8.40 - 8.55 9.05 - 9.20	9.00 - 9.20 9.30 - 9.50	9.00 - 9.20 9.30 – 9.55	9.00 - 9.30 9.40 - 10.10 10.20 - 10.50
6.	Второй завтрак	9.08 - 9.18	9.08 - 9.18	9.20 - 9.30	9.50 - 10.00	9.55 - 10.05 (понедельник, вторник, среда) 9.30-9.40 (четверг, пятница)	10.50 - 10.55 (вторник, четверг, пятница) 10.20-10.30 (понедельник, среда)
7.	Подготовка к прогулке Прогулка	9.18 -9.40 9.40-11.10	9.18 – 9.40 9.40-11.10	9.30 -9.45 9.45-11.10	10.00 – 10.15 10.15-11.50	10.05 –12.25 (понедельник, вторник, среда, четверг) 9.40-12.00 (пятница)	10.55 – 12.35 (вторник, четверг, пятница) 10.30-12.05 (понедельник, среда)
8	Физкультурное занятие на воздухе					12.00-12.25 (пятница)	12.05-12.35 (понедельник)

9.	Возвращение с прогулки Подготовка к обеду	I п. 11.05- 11.25 II п. 11.10 - 11.30	I п. 11.05- 11.25 II п.11.10 - 11.30	11.10- 11.20 11.20 - 11.30	11.50 - 12.00 12.00 - 12.10	12.25 - 12.35 12.35 - 12.45	12.35 - 12.45 12.45 - 12.50
10.	Обед	I п. 11.25-11.45 II п. 11.30-11.50	I п. 11.25-11.45 II п. 11.30-11.50	11.30-11.50	12.10-12.30	12.45-13.05	12.50-13.05
11.	Подготовка ко сну Дневной сон	11.45 - 12.00 12.00-15.00	11.45 - 12.00 12.00-15.00	11.50 - 12.00 12.00-15.00	12.30 - 12.40 12.40- 15.10	13.05 - 13.10 13.10-15.10	13.05 - 13.10 13.10-15.10
12.	Постепенный подъём, подготовка к полднику	15.00 - 15.20	15.00 - 15.20	15.00 - 15.20	15.10 - 15.25	15.10 - 15.25	15.10 - 15.25
13.	Полдник	15.20 - 15.45	15.20 - 15.45	15.20 - 15.40	15.25 - 15.40	15.25 - 15.40	15.25 - 15.40
14.	Игры, самостоятельная деятельность	15.45 - 16.13	15.45 - 16.13	15.40 - 16.15	15.40 - 16.20	15.40 - 16.15 (вторник, пятница)	15.40 - 16.20
15.	Организованная образовательная деятельность	I п.-15.45 - 15.54 II п.-16.04 - 16.13	I п.-15.45 - 15.54 II п.-16.04 - 16.13	-	-	15.50 - 16.15 (понедельник, вторник, четверг)	-
16.	Подготовка к прогулке, прогулка	16.13 -18.00	16.13 -18.00	16.15 -18.00	16.20 - 18.00	16.15 -18.00	16.20 - 18.00
17.	Уход детей домой	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ДОМА							
18.	Прогулка, подготовка к ужину, ужин	19.00 -20.00	19.00 -20.00	19.00 - 20.00	19.00 - 20.10	19.00 - 20.15	19.00 - 20.15
19.	Спокойные игры, гигиенические процедуры, подготовка ко сну	20.00 - 20.30	20.30 -20.30	20.00 - 20.30	20.10 - 20.40	20.15 - 20.45	20.15 - 20.45
20.	Ночной сон	20.30 - 6.00 (7.00)	20.30 - 6.00 (7.00)	20.30 - 6.00 (7.00)	20.40 - 6.00 (7.00)	20.45 - 6.00 (7.00)	20.45 - 6.00 (7.00)