



«Нерждаю»
И.О. Заведующего МАДОУ
«Нетский сад №14»
Е.В. Коломоец

РЕЖИМ ДНЯ
в холодный период года
в подготовительной к школе группе (6-7 лет)
(с уплотненным ужином)

Виды деятельности	Время	Длительность в
В образовательном учреждении		
Приём детей. Осмотр. Игры. Труд. Творчество детей. Слушание художественной литературы. Индивидуальная работа с детьми. Общение. Самостоятельная деятельность	07.00-08.20	80
Утренняя гимнастика	08.20-08.30	10
Культурно-гигиенические процедуры Подготовка к завтраку. 1 Завтрак	08.30-08.55	20
Культурно-гигиенические процедуры.	08.55-9.00	10
Непрерывная образовательная деятельность	09.00 – 9.30	30
	09.40 - 10.10	30
	10.10-10.50	30
Перерыв между непрерывной образовательной деятельностью	-	10
2 Завтрак	10.50-11.00	10
Подготовка к прогулке.	11.00-11.10	10
Прогулка 1. Подвижные игры. Элементарный бытовой труд. Наблюдения. Физкультурно-развлекательная деятельность. Индивидуальная работа с детьми по отработке основных движений. Ролевые игры и т.д.	11.10 – 12.10	60
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.10-12.20	10
Обед.	12.20 – 12.35	15
Культурно-гигиенические и оздоровительные процедуры. Подготовка ко сну.	12.35 – 12.45	10
Дневной сон	12.45-15.15	150
Постепенный подъём. Культурно-гигиенические воздушно-водные процедуры	15.15-15.30	15
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	15.30-15.45	15
Самостоятельная деятельность, игры, досуги, общение по интересам, театрализация, индивидуальная работа и т.д.	15.45 – 16.45	60
Подготовка к прогулке.	16.45- 16.55	10
Прогулка 2. Командные игры-эстафеты. Подвижные игры. Развлечения на улице. Индивидуальная работа с детьми по основным движениям. Самостоятельные игры	16.55 – 18.15	80
Возвращение с прогулки.	18.15 – 18.30	15
Самостоятельная деятельность, игры, общение по интересам. Постепенный уход домой.	18.30-19.00	30
Режим дома: прогулка спокойные игры, ужин, культурно-гигиенические процедуры. Ночной сон	19.00 – 19.40 19.40 – 20.40 20.40-06.30	40