

### Режим дня

группы раннего возраста (от 1 до 3 лет)

общеразвивающей направленности №1 «Улыбка» (холодное время)

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, СД, подготовка к зарядке	07.00-07.55	55 мин
ДА: Утренняя зарядка (проводится в групповом помещении воспитателями)	07.55-08.05	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.05-08.15	10 мин
<b>Завтрак</b>	08.15-08.35	20 мин
ССД, подготовка к занятию	08.35-09.00	25 мин
Занятие - 1 подгр. ДА: Физкультминутка (2,5 мин)	09.00-09.10	10 мин
ССД	09.10-09.20	10 мин
Занятие - 2 подгр. ДА: Физкультминутка (2,5 мин)	09.20-09.30	10 мин
<b>Второй завтрак</b>	09.30-09.40	10 мин
ССД. Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	09.40-10.00	20 мин
Прогулка, возвращение с прогулки ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём (15 мин)	10.00-11.20	1 ч 20 мин (80 мин)
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.20-11.30	10 мин
<b>Обед</b>	11.30-12.00	30 мин
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.00-12.10	10 мин
<b>Сон</b>	12.10-15.10	3 ч (180 минут)
Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры	15.10-15.20	10 мин
Занятие по подгруппам (за исключением музыки), ССД, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы. ДА: Подвижные и малоподвижные игры (10 мин)	15.20-16.10	50 мин
Подготовка к полднику, гигиенические процедуры	16.10-16.20	10 мин
<b>Уплотнённый полдник</b>	16.20-16.40	20 мин
СД, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	16.40-16.50	10 мин
Прогулка, уход детей домой ДА: Подвижные и малоподвижные игры (10 мин)	16.50-19.00	2 ч 10 мин (130 мин)
<b>ЗАНЯТИЯ</b>		20 мин
<b>ПРОГУЛКА</b>		3 ч 30 мин
<b>СОН</b>		3 ч
<b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>		1 ч 20 мин
<b>УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА</b>		10 мин
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		3 ч 40 мин
<b>ВСЕГО</b>		12 часов

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15\* С скорость ветра 7 м/с.

### Режим дня

группы раннего возраста (от 1 до 3 лет)

общеразвивающей направленности №2 «Звёздочки» (холодное время)

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, СД, подготовка к зарядке	07.00-07.55	55 мин
ДА: Утренняя зарядка (проводится в групповом помещении воспитателями)	07.55-08.05	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.05-08.15	10 мин
<b>Завтрак</b>	08.15-08.35	20 мин
ССД, подготовка к занятию	08.35-09.00	25 мин
Занятие - 1 подгр. ДА: Физкультминутка (2,5 мин)	09.00-09.10	10 мин
ССД	09.10-09.20	10 мин
Занятие - 2 подгр. ДА: Физкультминутка (2,5 мин)	09.20-09.30	10 мин
<b>Второй завтрак</b>	09.30-09.40	10 мин
ССД. Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	09.40-10.00	20 мин
Прогулка, возвращение с прогулки ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём (15 мин)	10.00-11.20	1 ч 20 мин (80 мин)
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.20-11.35	15 мин
<b>Обед</b>	11.35-12.05	30 мин
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.05-12.15	10 мин
<b>Сон</b>	12.15-15.15	3 ч (180 минут)
Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры	15.15-15.25	10 мин
Занятие по подгруппам (за исключением музыки), ССД, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы. ДА: Подвижные и малоподвижные игры (10 мин)	15.25-16.10	45 мин
Подготовка к полднику, гигиенические процедуры	16.10-16.20	10 мин
<b>Уплотнённый полдник</b>	16.20-16.40	20 мин
СД, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	16.40-16.50	10 мин
Прогулка, уход детей домой ДА: Подвижные и малоподвижные игры (10 мин)	16.50-19.00	2 ч 10 мин (130 мин)
<b>ЗАНЯТИЯ</b>		20 мин
<b>ПРОГУЛКА</b>		3 ч 30 мин
<b>СОН</b>		3 ч
<b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>		1 ч 20 мин
<b>УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА</b>		10 мин
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		3 ч 40 мин
<b>ВСЕГО</b>		12 часов

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15\* С скорость ветра 7 м/с.

«Утверждаю»  
И.о. заведующего ЛГ МАДОУ  
«Детский сад № 4 «Солнышко»  
Н.В. Морозова  
Приказ от «30» августа 2024г. №940

### Режим дня

*разновозрастной группы (от 5 до 7 лет)*

*компенсирующей направленности для детей с ЗПР №3 «Ромашка» (холодное время)*

Режимный момент	Время	Затраченное время
<i>Утренний прием, осмотр, игры, СД, подготовка к зарядке</i>	07.00-08.20	1 ч 20 мин (80 мин)
<b>ДА: Утренняя зарядка (10 мин)</b>	08.20-08.30	10 мин
<i>Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры</i>	08.30-08.35	05 мин
<b>Завтрак</b>	08.35-08.50	15 мин
<i>ССД, подготовка к занятию</i>	08.50-09.00	10 мин
<b>Занятие</b>	09.00-09.25/ 09.00-09.30	25/30 мин
<i>ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)</i>		
<i>ССД</i>	09.30-09.40	10 мин
<b>Занятие</b>	09.40-10.05/ 09.40-10.10	25/30 мин
<i>ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)</i>		
<b>Второй завтрак</b>	10.10-10.20	10 мин
<i>Занятие, ССД. Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры</i>	10.20-11.00	40 мин
<b>Прогулка, возвращение с прогулки</b>	11.00-12.10	1 ч 10 мин (70 мин)
<i>ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём. Игры-соревнования и др. (25 мин)</i>		
<i>Гигиенические процедуры, подготовка к обеду</i>	12.10-12.15	05 мин
<b>Обед</b>	12.15-12.35	20 мин
<i>Гигиенические процедуры, подготовка ко сну</i>	12.35-12.40	05 мин
<b>Сон</b>	12.40-15.10	2 ч 30 мин (150 мин)
<i>Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры</i>	15.10-15.20	10 мин
<b>Занятие, ССД, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы.</b>	15.20-16.30	1 ч 10 мин (70 мин)
<i>ДА: Подвижные и малоподвижные игры (20 мин)</i>		
<i>Подготовка к уплотнённому полднику, гигиенические процедуры</i>	16.30-16.40	10 мин
<b>Уплотнённый полдник</b>	16.40-16.55	15 мин
<i>СД, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры</i>	16.55-17.00	05 мин
<b>Прогулка, уход детей домой</b>	17.00-19.00	2 ч (120 мин)
<b>ЗАНЯТИЯ</b>	1 ч 15 мин/1 ч 30 мин	
<b>ПРОГУЛКА</b>	3 ч 10 мин	
<b>СОН</b>	2 ч 30 мин	
<b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>	1 ч	
<b>УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА</b>	10 мин	
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>	3 ч 55мин/3 ч 40 мин	
<b>ВСЕГО</b>	12 часов	

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15\* С скорость ветра 7 м/с.

### Режим дня

младшей группы (от 3 до 4 лет)

общеразвивающей направленности №4 «Воробушки» (холодное время)

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, подготовка к зарядке	07.00-08.00	1 ч (60 мин)
ДА: Утренняя зарядка (проводится в групповом помещении воспитателями) (10 мин)	08.00-08.10	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.10-08.20	10 мин
<b>Завтрак</b>	08.20-08.40	20 мин
ССД, подготовка к занятию	08.40-09.00	20 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	09.00-09.15	15 мин
ССД	09.15-09.25	10 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	09.25-09.40	15 мин
<b>Второй завтрак</b>	09.40-09.50	10 мин
Занятие (при необходимости). ССД. Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	09.50-10.15	25 мин
Прогулка, возвращение с прогулки ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём (20 мин)	10.15-11.30	1 ч 15 мин (75 мин)
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.30-11.40	10 мин
<b>Обед</b>	11.40-12.05	25 мин
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.05-12.15	10 мин
<b>Сон</b>	12.15-15.00	2 ч 45 мин (165 мин)
Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры	15.00-15.15	15 мин
ССД, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы ДА: Подвижные и малоподвижные игры (15 мин)	15.15-16.15	1 ч (60 мин)
Подготовка к полднику, гигиенические процедуры	16.15-16.25	10 мин
<b>Уплотнённый полдник</b>	16.25-16.45	20 мин
СД, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	16.45-16.55	10 мин
Прогулка, уход детей домой	16.55-19.00	2 ч 05 мин (125 мин)
<b>ЗАНЯТИЯ</b>		30 мин
<b>ПРОГУЛКА</b>		3 ч 20 мин
<b>СОН</b>		2 ч 40 мин
<b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>		1 ч 15 мин
<b>УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА</b>		10 мин
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		4 ч 05 мин
<b>ВСЕГО</b>		12 часов

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15\* С скорость ветра 7 м/с.

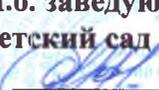
### Режим дня

старшей группы (от 5 до 6 лет)

компенсирующей направленности для детей с ТНР №5 «Речевчик» (холодное время)

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, подготовка к зарядке	07.00-08.10	1 ч 10 мин (70 мин)
<b>ДА: Утренняя зарядка</b>	08.10-08.20	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.20-08.25	05 мин
<b>Завтрак</b>	08.25-08.40	15 мин
ССД, подготовка к занятию	08.40-09.00	20 мин
<b>Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)</b>	09.00-09.25	25 мин
ССД	09.25-09.35	10 мин
<b>Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)</b>	09.35-10.00	25 мин
<b>Второй завтрак</b>	10.00-10.10	10 мин
ССД (при необходимости проводится занятие). Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	10.10-10.40	30 мин
<b>Прогулка, возвращение с прогулки</b> ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём. Игры-соревнования и др. (25 мин)	10.40-11.50	1 ч 10 мин (70 мин)
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.50-11.55	05 мин
<b>Обед</b>	11.55-12.15	20 мин
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.15-12.25	10 мин
<b>Сон</b>	12.25-15.05	2 ч 40 мин (160 мин)
Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры	15.05-15.15	10 мин
<b>Занятие, ССД, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы</b> ДА: Подвижные и малоподвижные игры (20 мин)	15.15-16.20	1 ч 05 мин (65 мин)
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	16.20-16.30	10 мин
<b>Уплотнённый полдник</b>	16.30-16.45	15 мин
СД, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	16.45-16.55	10 мин
<b>Прогулка, уход детей домой</b>	16.55-19.00	2 ч 05 мин (125 мин)
<b>ЗАНЯТИЯ</b>		1 ч 15 мин
<b>ПРОГУЛКА</b>		3 ч 15 мин
<b>СОН</b>		2 ч 40 мин
<b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>		1 ч
<b>УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА</b>		10 мин
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		3 ч 40 мин
<b>ВСЕГО</b>		12 часов

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15\* С скорость ветра 7 м/с.

«Утверждаю»  
И.о. заведующего ЛГ МАДОУ  
«Детский сад № 4 «Солнышко»  
  
Н.В. Морозова  
Приказ от «30» августа 2024г. №940

**Режим дня**  
*подготовительной к школе группы (от 6 до 7 лет)*  
*общеразвивающей направленности №6 «Сказка» (холодное время)*  
*(понедельник)*

Режимный момент	Время	Затраченное время
<i>Утренний прием, осмотр, игры, СД, подготовка к зарядке</i>	07.00-08.10	1 ч 10 мин (70 мин)
<b>ДА: Утренняя зарядка</b>	08.10-08.20	10 мин
<i>Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры</i>	08.20-08.30	10 мин
<b>Завтрак</b>	08.30-08.40	10 мин
<i>ССД, подготовка к занятию</i>	08.40-09.00	20 мин
<b>Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)</b>	09.00-09.30	30 мин
<i>ССД</i>	09.30-09.40	10 мин
<b>Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)</b>	09.40-10.10	30 мин
<b>Второй завтрак</b>	10.10-10.20	10 мин
<i>ССД (при необходимости проводится занятие). Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры</i>	10.20-11.05	45 мин
<b>Прогулка, возвращение с прогулки</b> <b>ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём. Игры-соревнования и др. (25 мин)</b>	11.05-12.05	1 ч (60 мин)
<i>Гигиенические процедуры, подготовка к обеду</i>	12.05-12.10	05 мин
<b>Обед</b>	12.10-12.30	20 мин
<i>Гигиенические процедуры, подготовка ко сну</i>	12.30-12.40	10 мин
<b>Сон</b>	12.40-15.10	2 ч 30 мин (150 мин)
<i>Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры</i>	15.10-15.20	10 мин
<b>Занятие, ССД, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы</b> <b>ДА: Подвижные и малоподвижные игры (20 мин)</b>	15.20-16.30	1 ч 10 мин (70 мин)
<i>Подготовка к уплотнённому полднику, гигиенические процедуры</i>	16.30-16.35	05 мин
<b>Уплотнённый полдник</b>	16.35-16.50	15 мин
<i>СД, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры</i>	16.50-16.55	05 мин
<b>Прогулка, уход детей домой</b>	16.55-19.00	2 ч 05 мин (125 мин)
<b>ЗАНЯТИЯ</b>		1 ч 30 мин
<b>ПРОГУЛКА</b>		3 ч 05 мин
<b>СОН</b>		2 ч 30 мин
<b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>		1 ч
<b>УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА</b>		10 мин
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		3 ч 45 мин
<b>ВСЕГО</b>		12 часов

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15\* С скорость ветра 7 м/с.

«Утверждаю»

### Режим дня

*подготовительной к школе группы (от 6 до 7 лет)  
общеразвивающей направленности №6 «Сказка» (холодное время)  
(вторник, среда, четверг, пятница)*

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, СД, подготовка к зарядке	07.00-08.10	1 ч 10 мин (70 мин)
<b>ДА: Утренняя зарядка</b>	08.10-08.20	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.20-08.30	10 мин
<b>Завтрак</b>	08.30-08.40	10 мин
ССД, подготовка к занятию	08.40-09.00	20 мин
<b>Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)</b>	09.00-09.30	30 мин
ССД	09.30-09.40	10 мин
<b>Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)</b>	09.40-10.10	30 мин
<b>Второй завтрак</b>	10.10-10.20	10 мин
ССД (при необходимости проводится занятие). Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	10.20-10.50	30 мин
<b>Прогулка, возвращение с прогулки</b> <b>ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём. Игры-соревнования и др. (25 мин)</b>	10.50-12.05	1 ч 15 мин (80 мин)
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	12.05-12.10	05 мин
<b>Обед</b>	12.10-12.30	20 мин
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.30-12.40	10 мин
<b>Сон</b>	12.40-15.10	2 ч 30 мин (150 мин)
Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры	15.10-15.20	10 мин
<b>Занятие, ССД; индивидуальные занятия, чтение художественной литературы</b> <b>ДА: Подвижные и малоподвижные игры (20 мин)</b>	15.20-16.30	1 ч 10 мин (70 мин)
Подготовка к уплотнённому полднику, гигиенические процедуры	16.30-16.35	05 мин
<b>Уплотнённый полдник</b>	16.35-16.50	15 мин
СД, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	16.50-16.55	05 мин
<b>Прогулка, уход детей домой</b>	16.55-19.00	2 ч 05 мин (125 мин)
<b>ЗАНЯТИЯ</b>		1 ч 30 мин
<b>ПРОГУЛКА</b>		3 ч 20 мин
<b>СОН</b>		2 ч 30 мин
<b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>		1 ч
<b>УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА</b>		10 мин
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		3 ч 30 мин
<b>ВСЕГО</b>		12 часов

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15\* С скорость ветра 7 м/с.

«Утверждаю»  
И.о. заведующего ЛГ МАДОУ  
«Детский сад № 4 «Солнышко»  
Н.В. Морозова  
Приказ от «30» августа 2024г. №940

### **Режим дня**

*подготовительной к школе группы (от 6 до 7 лет)  
комбинированной направленности №7 «Почемучки» (холодное время)*

Режимный момент	Время	Затраченное время
<i>Утренний прием, осмотр, игры, СД, подготовка к зарядке</i>	07.00-08.10	1 ч 10 мин (70 мин)
<b>ДА: Утренняя зарядка</b>	08.20-08.30	10 мин
<i>Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры</i>	08.30-08.35	05 мин
<b>Завтрак</b>	08.35-08.50	10 мин
<i>ССД, подготовка к занятию</i>	08.50-09.00	10 мин
<b>Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)</b>	09.00-09.30	30 мин
<i>ССД</i>	09.30-09.40	10 мин
<b>Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)</b>	09.40-10.10	30 мин
<b>Второй завтрак</b>	10.10-10.20	10 мин
<i>ССД (при необходимости проводится занятие). Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры</i>	10.20-11.00	40 мин
<b>Прогулка, возвращение с прогулки</b>	11.00-12.15	1 ч 15 мин (75 мин)
<i>ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём. Игры-соревнования и др. (25 мин)</i>		
<i>Гигиенические процедуры, подготовка к обеду</i>	12.15-12.20	05 мин
<b>Обед</b>	12.20-12.40	20 мин
<i>Гигиенические процедуры, подготовка ко сну</i>	12.40-12.45	05 мин
<b>Сон</b>	12.45-15.15	2 ч 30 мин (150 мин)
<i>Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры</i>	15.15-15.25	10 мин
<b>Занятие, ССД; индивидуальные занятия, чтение художественной литературы</b>	15.25-16.35	1 ч 10 мин (70 мин)
<i>ДА: Подвижные и малоподвижные игры (20 мин)</i>		
<i>Подготовка к уплотнённому полднику, гигиенические процедуры</i>	16.35-16.40	05 мин
<b>Уплотнённый полдник</b>	16.40-16.55	15 мин
<i>СД, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры</i>	16.55-17.00	05 мин
<b>Прогулка, уход детей домой</b>	17.00-19.00	2 ч (120 мин)
<b>ЗАНЯТИЯ</b>		1 ч 30 мин
<b>ПРОГУЛКА</b>		3 ч 15 мин
<b>СОН</b>		2 ч 30 мин
<b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>		1 ч
<b>УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА</b>		10 мин
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		3 ч 35 мин
<b>ВСЕГО</b>		12 часов

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15\* С скорость ветра 7 м/с.

**Режим дня**  
*средней группы (от 4 до 5 лет)*  
*общеразвивающей направленности №8 «Росинка» (холодное время)*

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, подготовка к зарядке	07.00-08.00	1 ч (60 мин)
<b>ДА: Утренняя зарядка (10 мин)</b>	<b>08.00-08.10</b>	<b>10 мин</b>
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.10-08.20	10 мин
<b>Завтрак</b>	<b>08.20-08.40</b>	<b>20 мин</b>
ССД, подготовка к занятию	08.40-09.00	20 мин
<b>Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)</b>	<b>09.00-09.20</b>	<b>20 мин</b>
ССД	09.20-09.30	10 мин
<b>Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)</b>	<b>09.30-09.50</b>	<b>20 мин</b>
<b>Второй завтрак</b>	<b>09.50-10.00</b>	<b>10 мин</b>
ССД. Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	10.00-10.10	10 мин
<b>Прогулка, возвращение с прогулки</b> <b>ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём. Игры-соревнования и др. (25 мин)</b>	<b>10.10-11.35</b>	<b>1 ч 25 мин</b> <b>(85 мин)</b>
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.35-11.35	10 мин
<b>Обед</b>	<b>11.45-12.10</b>	<b>25 мин</b>
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.10-12.20	10 мин
<b>Сон</b>	<b>12.20-15.00</b>	<b>2 ч 40 мин</b> <b>(160 мин)</b>
Постепенный подъем, закаливающие, гигиенические процедуры	15.00-15.15	15 мин
ССД, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы	15.15-16.15	1 ч (60 мин)
<b>ДА: Подвижные и малоподвижные игры (20 мин)</b>		
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	16.15-16.25	10 мин
<b>Уплотнённый полдник</b>	<b>16.25-16.45</b>	<b>20 мин</b>
СД, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	16.45-16.55	10 мин
<b>Прогулка, уход детей домой</b>	<b>16.55-19.00</b>	<b>2 ч 05 мин</b> <b>(125 мин)</b>
<b>ЗАНЯТИЯ</b>		<b>40 мин</b>
<b>ПРОГУЛКА</b>		<b>3 ч 30 мин</b>
<b>СОН</b>		<b>2 ч 40 мин</b>
<b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>		<b>1 ч 10 мин</b>
<b>УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>10 мин</b>
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		<b>3 ч 50 мин</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>12 часов</b>

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15\* С скорость ветра 7 м/с.

### Режим дня

*старшей группы (от 5 до 6 лет)*

*общеразвивающей направленности №9 «Юные кадеты» (холодное время)*

Режимный момент	Время	Затраченное время
<i>Утренний прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, подготовка к зарядке</i>	07.00-08.00	1 ч (60 мин)
<b>ДА: Утренняя зарядка</b>	08.00-08.10	10 мин
<i>Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры</i>	08.10-08.25	15 мин
<b>Завтрак</b>	08.25-08.40	15 мин
<i>ССД, подготовка к занятию</i>	08.40-09.00	20 мин
<b>Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)</b>	09.00-09.25	25 мин
<i>ССД</i>	09.25-09.50	25 мин
<b>Второй завтрак</b>	09.50-10.00	10 мин
<b>Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)</b>	10.00-10.25	25 мин
<i>ССД. Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры</i>	10.25-10.35	10 мин
<b>Прогулка, возвращение с прогулки</b> <i>ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём. Игры-соревнования и др. (25 мин)</i>	10.35-11.45	1 ч 10 мин (70 мин)
<i>Гигиенические процедуры, подготовка к обеду</i>	11.45-11.50	05 мин
<b>Обед</b>	11.50-12.10	20 мин
<i>Гигиенические процедуры, подготовка ко сну</i>	12.10-12.20	10 мин
<b>Сон</b>	12.20-15.00	2 ч 40 мин (160 мин)
<i>Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры</i>	15.00-15.15	15 мин
<b>Занятие, ССД, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы</b> <i>ДА: Подвижные и малоподвижные игры (20 мин)</i>	15.15-16.20	1 ч 05 мин (65 мин)
<i>Подготовка к ужину, гигиенические процедуры</i>	16.20-16.30	10 мин
<b>Уплотнённый полдник</b>	16.30-16.45	15 мин
<i>СД, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры</i>	16.45-16.55	10 мин
<b>Прогулка, уход детей домой</b>	16.55-19.00	2 ч 05 мин (125 мин)
<b>ЗАНЯТИЯ</b>		1 ч 15 мин
<b>ПРОГУЛКА</b>		3 ч 15 мин
<b>СОН</b>		2 ч 40 мин
<b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>		1 ч
<b>УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА</b>		10 мин
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		3 ч 40 мин
<b>ВСЕГО</b>		12 часов

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15\* С скорость ветра 7 м/с.