

Режим (распорядок) дня (холодный период времени с 01.09. по 31.05.)

<i>Режимные моменты / возрастная группа</i>	<i>Группа (ОН) для детей от 4 до 5 лет</i>
Прием детей, осмотр. Совместная деятельность взрослого и детей, индивидуальная работа	07.00-08.10
Утренняя зарядка	08.10-08.20
Двигательная активность , самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена) , подготовка к завтраку	08.20-08.30
Завтрак.	08.30-08.50
Двигательная активность , самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена) , подготовка к занятию	08.50-09.00
Занятия	09.00- 09.20
Самостоятельная деятельность детей (подготовка к занятию)	09.20- 09.50
Занятия	09.50-10.10
Двигательная активность(игры)	10.10-10.20
Совместная деятельность взрослого и детей (игры, подготовка к прогулке)	10.20-10.30
Второй завтрак	10.30-10.40
Прогулка	10.40- 11.50
Двигательная активность(игры)	11.00-11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена),подготовка к обеду	11.50-12.00
Обед	12.00-12.20
Подготовка ко сну	12.20-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, профилактические и закаливающие процедуры, (подготовка к полднику)	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.50
Самостоятельная деятельность. Занятия по интересам	15.50-16.00
Двигательная активность самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена подготовка к прогулке)	16.00-16.20
Прогулка	16.20-18.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена), подготовка к ужину	18.10-18.30

Ужин	18.30-18.50
Двигательная активность, самостоятельная деятельность(игры, личная гигиена),уход детей домой.	18.50-19.00
Дневная суммарная образовательная нагрузка	40мин
Прогулка	3ч
Сон	2ч 30мин
Двигательная активность	1 ч30мин

Режим дня (Распорядок дня) МДОАУ № 7 (теплый период 01.06. по 31.08.)

Режимные моменты / возрастная группа	Группа общеразвивающей направленности для детей от 4 до 5 лет
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность , свободная игра, индивидуальная работа с детьми	07.00-08.20
Двигательная активность(использование физкультурного оборудования)	07.30-07.50
Утренняя зарядка	08.20-08.30
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к завтраку)	08.30- 08.40
Завтрак, работа по формированию культурно-гигиенических навыков, культуры питания	08.40-09.00
Самостоятельная деятельность (подготовка к занятиям, личная гигиена)	08.50-09.30
Занятия по физическому развитию	09.30- 09.50
Самостоятельная деятельность(игры, личная гигиена),индивидуальная работа с детьми. Подготовка к прогулке.	09.50-10.00
Прогулка. Двигательная активность(оздоровительные игры-30мин.)	10.00-11.40
Второй завтрак	10.30-10.35
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность (личная гигиена), Двигательная активность(оздоровительные игры подготовка к обеду	11.40-12.00
Обед, работа по формированию культурно-гигиенических навыков и культуры питания	12.00-12.20
Подготовка ко сну, самостоятельная деятельность (личная гигиена)	12.20-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, самостоятельная деятельность(личная гигиена), подготовка к полднику	15.00-15.30
Полдник, формирование навыков самообслуживания	15.30-15.45
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность. Индивидуальная работа с детьми	15.45-16.00
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность (личная гигиена),	16.00-16.15

Прогулка, в том числе двигательная активность (активный отдых, подвижные и спортивные игры и упражнения 60 минут), самостоятельная деятельность детей	16.15-18.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	18.15-18.30
Ужин	18.30-18.50
Самостоятельная деятельность(игры, личная гигиена), уход детей домой.	18.50- 19.00
<i>Дневная суммарная образовательная нагрузка</i>	20мин
<i>Прогулка</i>	<i>3ч 40мин</i>
<i>Сон</i>	<i>2ч 30ч</i>
<i>Двигательная активность</i>	<i>2 ч</i>