

Режим/распорядок дня на холодный период времени

Режимные моменты / возрастная группа	Группа (ОН) для детей от 4 до 5 лет № 1
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	07.00-08.10
Утренняя зарядка	08.10-08.20
Игры, личная гигиена, двигательная активность подготовка к завтраку	08.20-08.30
Завтрак , работа по воспитанию культуры приема пищи	08.30-08.40
Игры, двигательная активность подготовка к занятиям	08.40-08.50
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2минуты, перерыв между занятиями, не менее 10мин)	08.50- 09.10 09.20-09.40
Игры, двигательная активность ,самостоятельная деятельность детей	09.40-10.30
Второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке	10.40-10.50
Прогулка (игры, двигательная активность ,самостоятельная деятельность детей)	10.50-11.50
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.50-12.00
Обед, работа по воспитанию культуры приема пищи	12.00-12.20
Подготовка ко сну	12.20-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры, (подготовка к полднику)	15.00-15.30
Полдник, работа по воспитанию культуры приема пищи	15.30-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей, двигательная активность	15.40-16.10
Подготовка к прогулке	16.10-16.20
Прогулка(игры, двигательная активность ,самостоятельная деятельность детей)	16.20-18.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена), подготовка к ужину	18.20-18.30
Ужин	18.30-18.45
Уход детей домой.	до 19.00
Дневная суммарная образовательная нагрузка	40мин
Прогулка	3ч
Сон	2ч 30мин
Двигательная активность	1 ч