

Приложение к Образовательной программе  
дошкольного образования  
МБДОУ «Детский сад № 37» г. Воркуты

**ПРИНЯТ**

Решением Педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад № 37» г. Воркуты  
от «30» 08. 2024 г. Протокол № 1

**УТВЕРЖДЁН**

приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 37» г. Воркуты №  
170 / 01-20 от «30» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАН**

Советом родителей МБДОУ  
«Детский сад № 37» г. Воркуты  
от «30» 08. 2024 г. Протокол № 1

**Режим дня  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
МБДОУ «Детский сад № 37 «Росинка» г. Воркуты  
на 2024 – 2025 учебный год  
(холодный период года)**

2024 г.

## 1 Корпус

### Режим дня 2 группы раннего возраста в холодный период года (1 год 6 мес. – 2 года)

Мероприятия	Время исполнения
В детском саду:	
Приём, осмотр детей, игры	7.00 -8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.05
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.05 – 8.10
Завтрак	8.10 – 8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.00 – 9.10    9.20 – 9.30 9.25 - 9.35    9.45 – 9.55
Самостоятельная двигательная активность	9.30 -9.55
Подготовка ко II завтраку	9.55 – 10.00
II завтрак	10.00-10.10
Гигиенические процедуры перед прогулкой	10.10 – 10.20
Время двигательной активности в прогулочной веранде	10.20 – 11.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры (подготовка к обеду)	11.00 – 11.25
Обед	11.25 – 11.50
Подготовка ко сну	11.50 – 12.00
Дневной сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъём, гимнастика после сна	15.00 – 15.10
Подготовка к полднику, гигиенические процедуры	15.10 - 15.20
Полдник	15.20 -15.40
Игры, совместная и самостоятельная деятельность	15.40 – 16.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00 – 16.10    16.20 – 16.30
Игры и самостоятельная двигательная деятельность	16.30 – 17.10
Подготовка к ужину	17.10 – 17.20
Ужин	17.20 – 17.45
Гигиенические процедуры	17.45 – 18.00
Совместная и самостоятельная деятельность	18.00 – 19.00

## Режим дня первой младшей группы в холодный период года (от 2 до 3 лет)

Мероприятия	Время исполнения
В детском саду:	
Приём, осмотр детей, игры	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.07
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку	8.07 – 8.20
Завтрак	8.20 – 8.50
Занятия в игровой форме по подгруппам	8.50 – 9.00    9.00 – 9.10
Физкультминутки /8.55; 9.05; 9.35; 9.55/	9.30-9.40    9.50 – 10.00
Самостоятельная двигательная активность	9.30 – 9.55
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	9.55 – 10.00
II завтрак	10.00-10.05
Подготовка к прогулке	10.05 – 10.15
Прогулка (время двигательной активности в прогулочной веранде). Возвращение с прогулки	10.15 – 11.20
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.20 – 11.30
Обед	11.30 – 11.55
Подготовка ко сну	11.55 – 12.00
Дневной сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъём, гимнастика, воздушно-водные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.50
Игры, совместная и самостоятельная деятельность	15.50 – 16.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	15.50-16.00
Физкультминутки /15.55; 16.05; 16.25/	16.00–16.10    16.20–16.30
Игры, самостоятельная двигательная активность	16.30 – 17.05
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	17.05 – 17.20
Ужин	17.20 – 17.50
Гигиенические процедуры	17.50 – 18.00
Подготовка к прогулке	18.00 – 18.15
Прогулка или время двигательной активности на прогулочной веранде при пониженной температуре	18.15 – 19.00

**Режим дня разновозрастной группы раннего возраста в холодный период года  
(от 1 года до 3 лет)**

<b>Мероприятия</b>	<b>Время исполнения</b>
Приём, осмотр детей, игры	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.07
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку	8.07 – 8.20
Завтрак	8.20 – 8.50
Занятия в игровой форме по подгруппам	8.50 – 9.00 9.00 – 9.10
Физкультминутки /8.55; 9.05; 9.25; 9.35; 9.55/	9.30-9.40 9.50 – 10.00
Самостоятельная двигательная активность	(после занятия)9.40 – 9.55
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	9.55 – 10.00
II завтрак	10.00 - 10.05
Подготовка к прогулке	10.05 – 10.15
Прогулка/ время двигательной активности в прогулочной веранде (по режиму в неблагоприятные для прогулок дни)	10.15 – 11.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.10 – 11.25
Подготовка к обеду	11.25 – 11.30
Обед	11.30 – 11.55
Подготовка ко сну	11.55 – 12.00
Дневной сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъём, гимнастика, воздушно-водные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.50
Занимательные дела, занятия по интересам, самостоятельная деятельность в центрах активности, культурные практики	15.50 – 17.05
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	17.05 – 17.20
Ужин	17.20 – 17.50
Гигиенические процедуры	17.50 – 18.00
Подготовка к прогулке (в прогулочной веранде)	18.00 – 18.15
Время двигательной активности в прогулочной веранде	18.15 – 19.00

**Режим дня второй младшей группы в холодный период года  
(от 3 до 4 лет)**

<b>Мероприятия</b>	<b>Время исполнения</b>
Приём, осмотр измерение температуры, игры	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.10 – 8.20
Завтрак	8.20 – 8.45
Игры	8.40 – 9.00
Занятия по подгруппам	9.00 – 9.15      9.25 – 9.40
Физкультминутки /9.08; 9.18; 9.32; 9.48/	9.10-9.25      9.40-9.55
Игровая деятельность	9.40 – 10.00
II завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке	10.10 – 10.20
Прогулка	10.20 – 11.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.30 – 11.45
Подготовка к обеду	11.45– 11.50
Обед	11.50 – 12.20
Подготовка ко сну	12.20 - 12.30
Дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъём, гимнастика, гигиенические процедуры, подготовка к полднику	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.30
Занимательные дела, занятия по интересам, самостоятельная деятельность в центрах активности, культурные практики Занятие	15.30 – 17.20  (четверг, 15.40 – 15.55)
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	17.20 - 17.25
Ужин	17.25 – 17.40
Подготовка к прогулке	17.40 – 17.50
Прогулка, уход детей домой	17.50 – 19.00

**Режим дня средней группы в холодный период года  
(от 4 до 5 лет)**

<b>Мероприятия</b>	<b>Время исполнения</b>
Приём, осмотр детей, игры	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.12 – 8.22
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.22 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.50
Занятия	9.00–9.20    9.30–9.50
Физкультминутки /9.10, 9.40; 9.45; 10.10/	9.35 – 9.55    10.00-10.20
Самостоятельная деятельность детей	9.50 – 10.00
II завтрак	10.00 - 10.10
Подготовка к прогулке	10.10 – 10.20
Прогулка	10.20 – 11.40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.40 – 11.55
Подготовка к обеду	11.55 – 12.00
Обед	12.00 – 12.25
Подготовка ко сну	12.25 - 12.30
Дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъём, воздушно-водные процедуры, гимнастика	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику	15.15 – 15.20
Полдник	15.20 – 15.40
Занимательные дела, занятия по интересам, самостоятельная деятельность в центрах активности, культурные практики Занятие	15.40 -17.00  (вторник 16.05 – 16.25)
Подготовка к ужину	17.00-17.25
Ужин	17.25 – 17.40
Подготовка к прогулке, прогулка.	17.40 – 19.00
Уход детей домой	до 19.00

## Режим дня старшей группы в холодный период года (от 5 до 6 лет)

Мероприятия	Время исполнения
Приём, осмотр детей, игры	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.12
Подготовка к завтраку	8.12 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.50
Самостоятельная игровая деятельность	8.50 – 9.00
Занятия	9.00 – 9.25    9.35 – 10.00
Физкультминутки /9.15, 9.50; 10.20; 10.30; 10.40; 10.55/	10.10-10.35    10.25-10.50 10.30–10.55    10.40–11.05 11.00–11.25 (на прогулке)
II завтрак	10.05 – 10.10
Подготовка к прогулке	10.10 – 10.20
Прогулка	10.20 – 11.50 (пн., чт. 11.10-11.50 вт., ср. 10.45 – 11.50 пт. 10.20 -11.50)
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.50 – 12.00
Подготовка к обеду	12.00 – 12.10
Обед	12.10 – 12.30
Подготовка ко сну	12.30 – 12.40
Дневной сон	12.40 – 15.00
Постепенный подъём, гимнастика, воздушно-водные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.25
Занимательные дела, занятия по интересам самостоятельная деятельность в центрах активности, культурные практики. Занятие	15.25 – 17.20  (вторник 15.30 – 15.55)
Подготовка к ужину	17.20 – 17.30
Ужин	17.30 – 17.50
Подготовка к вечерней прогулке	17.50 – 18.00
Прогулка, уход детей домой	18.00 – 19.00

**Режим дня подготовительной группы в холодный период года  
(от 6 до 8 лет)**

<b>Мероприятия</b>	<b>Время исполнения</b>
Прием, осмотр, игры, дежурство	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.15 – 8.27
Подготовка к завтраку	8.27 – 8.35
Завтрак	8.35 – 8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50 – 9.00
Занятия Физкультминутки /9.15, 9.55, 10.35 /	9.00 – 9.30    9.40 – 10.10 10.20 – 10.50 11.20 – 11.50 (на прогулке)
II завтрак	10.10-10.15
Подготовка к прогулке	10.15 – 10.30
Прогулка	Вт. 10.30-12.00 Пн., ср., чт., пт. 11.00 – 12.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.00 – 12.15
Подготовка к обеду	12.15 – 12.20
Обед	12.20 – 12.40
Подготовка ко сну Дневной сон	12.40 – 15.00
Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры, гимнастика пробуждения	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику	15.20 - 15.30
Полдник	15.30 – 15.40
Занимательные дела, занятия, самостоятельная деятельность в центрах активности, культурные практики Занятия	15.40 – 17.25 понедельник 15.40 -16.10 вторник 16.30 – 17.00
Подготовка к ужину	17.25 - 17.30
Ужин	17.30 – 17.50
Подготовка к вечерней прогулке. Прогулка.	17.50 - 19.00
Уход детей домой	до 19.00



## 2 корпус

### Режим дня 2 группы раннего возраста в холодный период года (1 год 6 мес.–2 года)

Мероприятия	Время исполнения
Приём, осмотр детей, игры	7.00 -8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.05
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку	8.05 – 8.10
Завтрак	8.10 – 8.50
Спокойные игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам Физкультминутки /9.05; 9.25/	9.00 – 9.10 9.20 – 9.30
Самостоятельная двигательная активность (после занятия)	9.30 -9.55
Подготовка ко II завтраку, гигиенические процедуры	9.55 – 10.00
II завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке	10.10 – 10.20
Прогулка/ время двигательной активности в прогулочной веранде (по режиму в неблагоприятные для прогулок дни)	10.20 – 11.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры (подготовка к обеду)	11.00 – 11.25
Обед	11.25 – 11.50
Подготовка ко сну	11.50 – 12.00
Дневной сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъём, гимнастика после сна	15.00 – 15.10
Подготовка к полднику, гигиенические процедуры	15.10 - 15.20
Полдник	15.20 -15.40
Занимательные дела, занятия по интересам, самостоятельная деятельность в центрах активности, культурные практики. Занятия в игровой форме по подгруппам Физкультминутки /15.45; 16.05/	15.40 – 17.10 15.40-15.50 16.00 -16.10
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	17.10 – 17.20
Ужин	17.20 – 17.50
Гигиенические процедуры	17.50 – 18.00
Подготовка к прогулке (в прогулочной веранде)	18.00 – 18.15
Время двигательной активности в прогулочной веранде	18.15 – 19.00

## Режим дня первой младшей группы в холодный период года

(от 2 до 3 лет)

Мероприятия	Время исполнения
Приём, осмотр детей, игры	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.07
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку	8.07 – 8.20
Завтрак	8.20 – 8.50
Занятия в игровой форме по подгруппам	8.50 – 9.00 9.00 – 9.10
Физкультминутки /8.55; 9.05; 9.25/	9.20-9.30
Самостоятельная двигательная активность(после занятия)	9.30 – 9.55
Подготовка ко завтраку, гигиенические процедуры	9.55 – 10.00
II завтрак	10.00-10.05
Подготовка к прогулке	10.05 – 10.15
Прогулка/ время двигательной активности в прогулочной веранде (по режиму в неблагоприятные для прогулок дни)	10.15 – 11.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.10 – 11.25
Подготовка к обеду	11.25 – 11.30
Обед	11.30-11.55
Подготовка ко сну	11.55 – 12.00
Дневной сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъём, гимнастика, воздушно-водные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.50
Занимательные дела, занятия по интересам, самостоятельная деятельность в центрах активности, культурные практики	15.50–17.05
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-16.10 16.20–16.30
Физкультминутки / 16.05; 16.25/	
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	17.05 – 17.20
Ужин	17.20 – 17.50
Гигиенические процедуры	17.50 – 18.00
Подготовка к прогулке (в прогулочной веранде)	18.00 – 18.15
Время двигательной активности в прогулочной веранде	18.15 – 19.00

**Режим дня второй младшей группы в холодный период года  
(от 3 до 4 лет)**

<b>Мероприятия</b>	<b>Время исполнения</b>
Приём, осмотр измерение температуры, игры	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	7.45 – 7.55
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	7.55 – 8.20
Завтрак	8.20 – 8.45
Игры	8.40 – 9.00
Занятия по подгруппам	9.00 – 9.15      9.25 – 9.40
Физкультминутки /8.58;9.08; 9.32; 9.48/	8.50-9.05      9.40-9.55
Игровая деятельность	9.40 – 10.00
II завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке	10.10 – 10.20
Прогулка	10.20 – 11.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.30 – 11.45
Подготовка к обеду	11.45– 11.50
Обед	11.50 – 12.20
Подготовка ко сну	12.20 - 12.30
Дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъём, гимнастика, гигиенические процедуры, подготовка к полднику	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.30
Занимательные дела, занятия по интересам, самостоятельная деятельность в центрах активности, культурные практики Занятие	15.30 – 17.20  (пятница, 16.05 – 16.20)
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	17.20 - 17.25
Ужин	17.25 – 17.40
Подготовка к прогулке	17.40 – 17.50
Прогулка, уход детей домой	17.50 – 19.00

**Режим дня средней группы в холодный период года  
(от 4 до 5 лет)**

<b>Мероприятия</b>	<b>Время исполнения</b>
Приём, осмотр детей, игры	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.10 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.50
Занятия	8.50–9.10    9.10–9.30
Физкультминутки /9.00, 9.20; 9.50; 10.30/	9.40 – 10.00    10.20-10.40
Самостоятельная деятельность детей	9.10 – 10.05
II завтрак	10.05 - 10.15
Подготовка к прогулке	10.15 – 10.25
Прогулка	10.25 – 11.40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.40 – 11.55
Подготовка к обеду	11.55 – 12.00
Обед	12.00 – 12.25
Подготовка ко сну	12.25 - 12.30
Дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъём, воздушно-водные процедуры, гимнастика	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику	15.15 – 15.20
Полдник	15.20 – 15.40
Занимательные дела, занятия по интересам, самостоятельная деятельность в центрах активности, культурные практики Занятие	15.40 -17.00  (пятница 16.25 – 16.45)
Подготовка к ужину	17.00-17.25
Ужин	17.25 – 17.40
Подготовка к прогулке, прогулка.	17.40 – 19.00
Уход детей домой	до 19.00

### Режим дня старшей группы в холодный период года (от 5 до 6 лет)

Мероприятия	Время исполнения
Приём, осмотр детей, игры	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.12 – 8.24
Подготовка к завтраку	8.24 – 8.35
Завтрак	8.35 – 8.55
Самостоятельная игровая деятельность	8.55 – 9.00    9.25-10.05
Занятия	9.00 – 9.25    9.35 – 10.00
Физкультминутки /9.15, 9.50; 10.00; 10.30/	9.45-10.10 11.20–11.45 (Пн., на прогулке)
II завтрак	10.05 – 10.15    10.15-10.25 чт.
Подготовка к прогулке	10.15 – 10.25    10.25-10.35 чт.
Прогулка	10.25 – 11.50 (Пн., вт., ср., пт.) 10.35 -11.50 (чт.)
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.50 – 12.00
Подготовка к обеду	12.00 – 12.10
Обед	12.10 – 12.30
Подготовка ко сну	12.30 – 12.40
Дневной сон	12.40 – 15.00
Постепенный подъём, гимнастика, воздушно-водные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.25
Занимательные дела, занятия по интересам самостоятельная деятельность в центрах активности, культурные практики. Занятие Физкультминутки /16.15/	15.25 – 17.20  (вторник, среда 16.00 – 16.25 Пятница 15.35-16.00)
Подготовка к ужину	17.20 – 17.30
Ужин	17.30 – 17.50
Подготовка к вечерней прогулке	17.50 – 18.00
Прогулка, уход детей домой	18.00 – 19.00

**Режим дня подготовительной группы в холодный период года  
(от 6 до 8 лет)**

<b>Мероприятия</b>	<b>Время исполнения</b>
Прием, осмотр, игры, дежурство	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.26 – 8.38
Подготовка к завтраку	8.38 – 8.45
Завтрак	8.45 – 8.55
Игры, подготовка к занятиям	8.55 – 9.00 9.30-9.40
Занятия Физкультминутки /9.15, 9.55/	9.00 – 9.30 9.40 – 10.10 10.20-10.50 среда 11.20 – 11.50 (на прогулке)
II завтрак ( <i>подготовка 10.10-10.15 10.50-10.55 среда</i> )	10.15-10.20 10.55-11.00 (ср.)
Подготовка к прогулке	10.20 – 10.30 11.00-10.15 (среда)
Прогулка	10.30-12.00 11.15-12.00 (среда)
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.00 – 12.15
Подготовка к обеду	12.15 – 12.20
Обед	12.20 – 12.40
Подготовка ко сну Дневной сон	12.40 – 15.00
Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры, гимнастика пробуждения	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику	15.20 - 15.30
Полдник	15.30 – 15.40
Занимательные дела, занятия, самостоятельная деятельность в центрах активности, культурные практики Занятия Физкультминутки /16.15/	15.40 – 17.25  вторник 16.00 – 16.30 пятница 16.50-17.20
Подготовка к ужину	17.25 - 17.30
Ужин	17.30 – 17.50
Подготовка к вечерней прогулке. Прогулка.	17.50 - 19.00
Уход детей домой	до 19.00

### 3 Корпус

#### Режим дня разновозрастной группы раннего возраста в холодный период года (от 1 года до 3 лет)

Мероприятия	Время исполнения
Приём, осмотр детей, игры	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.07
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку	8.07 – 8.20
Завтрак	8.20 – 8.50
Занятия в игровой форме по подгруппам Физкультминутки /8.55; 9.05; 9.25; 9.25/	8.50 – 9.00    9.00 – 9.10 9.20-9.30
Самостоятельная двигательная активность (после занятия)	9.00 – 9.10    9.10 – 9.20
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	9.55 – 10.00
II завтрак	10.00 - 10.10
Подготовка к прогулке	10.10 – 10.15
Прогулка/ время двигательной активности в музыкально-физкультурном зале (по режиму в неблагоприятные для прогулок дни)	10.15 – 11.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.10 – 11.25
Подготовка к обеду	11.25 – 11.30
Обед	11.30 – 11.55
Подготовка ко сну	11.55 – 12.00
Дневной сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъём, гимнастика, воздушно- водные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.50
Занимательные дела, занятия по интересам, самостоятельная деятельность в центрах активности, культурные практики	15.50 – 17.05
Занятие	15.50-16.00
Физкультминутки /16.05;16.25/	16.00-16.10    16.20-16.30
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	17.05 – 17.20
Ужин	17.20 – 17.50
Гигиенические процедуры	17.50 – 18.00
Подготовка к прогулке (в прогулочной веранде)	18.00 – 18.15
Время двигательной активности в прогулочной веранде	18.15 – 19.00

**Режим дня разновозрастной группы младшего дошкольного возраста в  
холодный период года (от 3 до 5 лет)**

<b>Мероприятия</b>	<b>Время исполнения</b>
Приём, осмотр измерение температуры, игры	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.10 – 8.20
Завтрак	8.20 – 8.45
Игровая деятельность (после занятий между подгруппами)	8.45 – 10.00
Занятия по подгруппам	8.50-9.05    9.00 – 9.15
Физкультминутки /8.58;9.08; 9.10 ;9.18;	9.00-9.20    9.10-9.25
9.20;9.38;9.40; 10.38/	9.10-9.30    9.30 – 9.45
	9.30-9.50    10.30-10.45
II завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке	10.10 – 10.20
Прогулка	10.20 – 11.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.30 – 11.40
Подготовка к обеду	11.40– 12.00
Обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну	12.30 - 12.40
Дневной сон	12.40 – 15.00
Постепенный подъём, гимнастика, гигиенические процедуры, подготовка к полднику	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.30
Занимательные дела, занятия по интересам, самостоятельная деятельность в центрах активности, культурные практики	15.30 – 17.20
Занятие	15.40-15.55    16.00-16.20
Физкультминутки /15.48;16.10/	
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	17.20 - 17.25
Ужин	17.25 – 17.40
Подготовка к прогулке	17.40 – 17.50
Прогулка, уход детей домой	17.50 – 19.00



**Режим дня разновозрастной группы старшего дошкольного возраста в  
холодный период года (от 6 до 8 лет)**

<b>Мероприятия</b>	<b>Время исполнения</b>
Приём, осмотр детей, игры	7.00 – 8.15
Утренняя гимнастика	8.15 – 8.32
Подготовка к завтраку	8.32 – 8.40
Завтрак	8.40 – 8.55
Игровая деятельность (после занятий между подгруппами)	8.55 – 10.50
Занятия Физкультминутки /9.15, 9.25; 9.50; 10.00/	9.00 – 9.25    9.00-9.30 9.35 – 10.00    9.35-10.05 10.20–10.45/50 пн., вт., ср., чт. 11.20–11.50 (на прогулке пт.)
II завтрак	10.05 – 10.15
Подготовка к прогулке	10.15 – 10.25
Прогулка	10.25 – 11.50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.50 – 12.00
Подготовка к обеду	12.00 – 12.10
Обед	12.10 – 12.30
Подготовка ко сну	12.30 – 12.40
Дневной сон	12.40 – 15.00
Постепенный подъём, гимнастика, воздушно-водные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.25
Занимательные дела, занятия по интересам, самостоятельная деятельность в центрах активности, культурные практики Занятия (понедельник-четверг) Физкультминутки /15.55;16.15;16.50;16.45;16.35/	15.25 – 17.25  15.40 – 16.10    16.00-16.25 16.35. -17.05    16.30-17.00 16.20-16.45
Подготовка к ужину	17.25 – 17.30
Ужин	17.30 – 17.50
Подготовка к вечерней прогулке	17.50 – 18.00
Прогулка, уход детей домой	18.00 – 19.00

