

Утверждаю:
директор МБОУ «Кутемелинская ООШ»
Марданшин Р.М.



**Режим дня на холодный период года
на 2024-2025 учебный год
2024-2025 нче уку елын өчен салкын чорга көндәлек режим**

Содержание группа	Группа раннего возраста	длительность	Первая младшая группа	длительность	Вторая младшая группа	длительность	Средняя группа	длительность	Старшая группа	длительность	Подготовительная группа	длительность
Прием детей. Осмотр. Утренняя прогулка. Самостоятельная деятельность. Дежурство Утренняя гимнастика.	7.00 - 7.40 7.40- 7.45 7.45- 8.10	1ч. 10 мин	7.00 - 7.40 7.40- 7.45 7.45- 8.10	1ч. 10 мин	7.00 - 7.30 7.30- 8.20 8.20- 8.30	30 мин 10 мин	7.00 - 7.30 7.30- 8.20 8.20- 8.35	30 мин 50 мин 15 мин	7.00 - 7.30 7.30- 8.20 8.20- 8.35	30 мин 50 мин 15 мин	7.00 - 7.30 7.30- 8.20 8.20- 8.35	30 мин 50 мин 15 мин
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.10 - 8.45	35 мин	8.10 - 8.45	35 мин	8.30 - 9.00	30 мин	8.35 - 8.55	20 мин	8.35 - 8.55	20 мин	8.35 - 8.55	20 мин
Подготовка к ОД	8.45 - 9.00	15 мин	8.45 - 9.00	15 мин	9.00- 9.05	5 мин	8.55 - 9.00	5 мин	8.55 - 9.00	5 мин	8.55 - 9.00	5мин
ОД	9.00- 9.08 9.20- 9.30	8 мин пере рыв 12 мин 10 мин	9.00- 9.08 9.20- 9.30	10 мин пере рыв 10 мин. 10 мин	9.05- 9.15 9.25- 9.40	10 мин 10 мин. пере рыв 10 мин	9.00 - 9.20 9.40- 10.00	20 мин 20 мин пере рыв 20 мин	9.00- 9.25 9.40- 10.05	25 мин 15 мин пере рыв 25 мин	9.00 - 9.30 9.40- 10.10 10.20- 10.50	30 мин 10 мин пере рыв 30 мин 10 мин пер-в 30 мин
Второй завтрак	9.30 - 9.40	10 мин	9.30 - 9.40	10 мин	9.40 - 9.50	10 мин	10.10- 10.20	10 мин	10.10- 10.20	10 мин	10.10- 10.20	10 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка	9.40 - 11.40	2ч	9.40 - 11.40	2ч	9.50 - 11.20	1 ч 30 мин	10.20 -11.50	1 ч 30 мин	10.05 -12.00	1 ч 55 мин	10.50 - 12.00	1 ч 10 мин
Возвращение с прогулки	11.40 -11.50	10 мин	11.40 - 11.50	10 мин	11.20- 11.30	10 мин	11.50 -12.00	10 мин	12.00- 12.10	10 мин	12.00 - 12.10	10 мин
Подготовка к обеду, обед	11.50 -12.00	10 мин	11.50 - 12.00	10 мин	11.30- 12.00	30 мин	12.00 -12.30	30 мин	12.10 -12.30	20 мин	12.10 - 12.30	20 мин

Подготовка ко сну. Сон	12.00 -15.00	3 часа	12.00 - 15.00	3 часа	12.00-15.00	3 часа	12.30 -15.00	2ч 30 мин	12.30 -15.00	2ч 30 мин	12.30 - 15.00	2ч 30 мин
Постепенный подъем, воздушные закаливающие процедуры. Полдник	15.00 -15.20	20 мин	15.00 - 15.20	20 мин	15.00-15.30	30 мин	15.00 -15.30	30 мин	15.00 -15.20	20 мин	15.00 - 15.20	20 мин
Од									15.20-15.45	25 мин		
Прогулка на свежем воздухе: самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой	15.20 -16.00	40 мин	15.20 - 16.00	40 мин	15.30-16.00	30 мин	15.30-16.00	30 мин	15.45-16.00	15 мин	15.20-16.00	40 мин
Итого: Самостоятельная и совместная деятельность детей во время режимного момента (обед, завтрак, полдник, игры, перерывы между занятиями)	2ч 40 мин		2ч 40 мин		2ч 50мин		2ч 50 мин		2ч 15мин		2 часа	
Сон	3 часа		3 часа		3 часа		2ч 30мин		2ч 30мин		2ч 30мин	
Занятия	20 мин		20 мин		20 мин		40мин		75 мин		90 мин	
Время прогулки в утреннее и вечернее время на улице	3 часа		3 часа		3 часа		3 часа		3 часа		3 часа	