



**РЕЖИМ ДНЯ**  
**на холодный период времени**  
**при 10,5 часовом пребывании**  
**2021 – 2022 учебный год**

Содержание режимных моментов	младшая группа №1,2	Средняя группа	Старшая Группа №1,2	Подготовит. группа
Приём детей, игровая, трудовая, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	7.30 – 8.05	7.30 – 8.05	7.30 – 8.10	7.30 – 8.10
Утренняя гимнастика	8.05 – 8.15	8.05 – 8.15	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.15 – 8.40	8.15 – 8.40	8.20-8.40	8.20-8.40
Игровая деятельность детей. Подготовка к ООД Утренний круг	8.40– 9.00	8.40– 9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Организованная образовательная деятельность (включая перерывы)	9.00 – 9.40	9.00 – 10.10	9.00-10.20	9.00-10.50
Второй завтрак	9.50-10.00	10.10-10.15	10.20-10.25	10.50-10.55
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 – 11.40	10.15 – 11.50	10.25-12.10	10.55-12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.40 – 12.00	11.50 – 12.00	12.10-12.20	12.30-12.35
Обед	12.00 – 12.30	12.00 – 12.30	12.20-12.50	12.35-13.00
Подготовка ко сну Дневной сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.50-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъём, закаливающие процедуры, гимнастика после сна	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 –15.15	15.00 -15.15
Подготовка к полднику. Полдник	15.15 – 15.25	15.15 – 15.30	15.15- 15.30	15.15 -15.25
ООД, игровая деятельность, чтение худ.литературы, кружки, вечерний круг	15.25-16.05	15.30-16.05	15.30-16.00	15.25-16.10
Подготовка к ужину. Ужин	16.05 – 16.30	16.05 – 16.30	16.00-16.25	16.10-16.30
Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка	16.30 – 18.00	16.30 – 18.00	16.25-18.00	16.30-18.00
Уход детей домой	18.00	18.00	18.00	18.00
<b>Итого: сон</b>	2ч 30мин	2 ч 30 мин	2 ч 10 мин	2 ч
<b>Итого: прогулка</b>	3ч 10 мин	3ч 20 мин	3ч 05 мин	3ч 05 мин