

«Утверждаю»
 Заведующая МБДОУ № 164
 Э.А. Кирсанова



РЕЖИМ ДНЯ
на холодный период времени
при 10,5 часовом пребывании
 2024 – 2025 учебный год

Содержание режимных моментов	1-я младшая группа № 1	2-я младшая группа № 4	Средняя группа № 6	Старшая группа № 2	Подготовит. группа № 5
Приём детей, игровая, трудовая, индивидуальная работа	7.30 – 8.00	7.30 – 8.00	7.30 – 8.10	7.30 – 8.20	7.30 – 8.30
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.05	8.00 – 8.10	8.00 – 8.20	8.10 – 8.30	8.30 – 8.40
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.05 – 8.30	8.10 – 8.45	8.20 – 8.45	8.30 – 8.55	8.40 – 8.55
Игровая деятельность детей. Подготовка к НОД	8.30 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.55 – 9.00	8.55 – 9.00
Занятия	9.00 – 9.10	9.00 – 9.40	9.00 – 10.10	9.00 – 10.35	9.00 – 10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	9.10 – 11.10	9.40 – 11.45	10.10 – 12.05	10.35 – 11.55	10.50 – 11.55
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.10 – 11.30	11.45 – 12.00	12.05 – 12.10	11.55 – 12.10	11.55 – 12.10
Обед	11.30 – 12.00	12.00 – 12.20	12.10 – 12.30	12.10 – 12.30	12.10 – 12.30
Дневной сон	12.00 – 15.00	12.20 – 15.20	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Постепенный подъём, закаливающие процедуры	15.00 – 15.15	15.20 – 15.30	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.30	15.30 – 15.50	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Игровая деятельность детей	15.30 – 15.40	15.50 – 16.05	15.25 – 15.30	15.25 – 15.30	15.25 – 15.30
Занятия	15.40 – 15.50	-	15.30 – 15.50	15.30 – 15.55	15.30 – 16.00
Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка	15.50 – 18.00	16.05 – 18.00	16.10 – 18.00	15.55 – 18.00	16.00 – 18.00
Уход детей домой	до 18.00	до 18.00	до 18.00	до 18.00	до 18.00
Итого: сон	3 ч.	3ч.	2ч. 30 мин.	2 ч. 30 мин.	2 ч. 30 мин.
Итого: прогулка	4 ч.	3 ч. 40мин.	3 ч. 30мин.	3 ч. 20 мин.	3 ч.