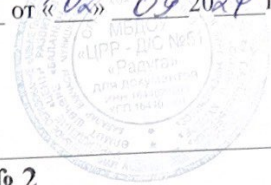


«Принято»  
 На заседании педсовета  
 Протокол № 1  
 от «02» 09 2024 г.

«Утверждаю»  
 Зав. МБДОУ «ЦРР – д/с №51 «Радуга»  
 Сахавова Г.И.  
 Пр. № 132 от «02» 09 2024 г.

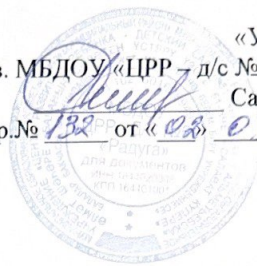


**РЕЖИМ ДНЯ**  
 (НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Содержание	Средняя группа № 2		
	4 – 5 лет		
	время	продолжительность	
Приход детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00 - 7.10	1ч.10мин.	
Подготовка к прогулке, прогулка	7.10 – 8.00	50 мин.	
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	10 мин	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.30	20 мин.	
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	8.30 - 9.05	35 мин.	
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн	9.05 – 9.55	2 занятия в день в 1 половине дня, продолжительностью не более 20 мин., с перерывом 10 мин (максимальный объём 40 мин.)
	вт	9.05 – 9.55	
	ср	9.05 – 9.55	
	чт	9.05 – 9.55	
	пт	9.05 – 9.55	
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.55 – 10.00	5 мин.	
Второй завтрак	10.00 – 10.10	10 мин.	
Подготовка к прогулке, прогулка (при t выше -15 С и скорости ветра не более 7 м/с)	10.10. – 11.30	1ч. 20 мин.	
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30 – 11.50	20 мин.	
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.15	25 мин.	
Подготовка ко сну, дневной сон	12.15 – 15.00	2 ч.45 мин.	
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15	15 мин.	
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.25	10 мин.	
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15.25 – 16.10	45 мин.	
Подготовка к ужину, ужин	16.10 – 16.30	20 мин.	
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.30 – 18.00	1ч. 30 мин.	

«Принято»  
 На заседании педсовета  
 Протокол № 1  
 от «02» 09 2024 г.

«Утверждаю»  
 Зав. МБДОУ «ЦРР - д/с №51 «Радуга»  
 Сахавова Г.И.  
 Пр. № 132 от «02» 09 2024 г.

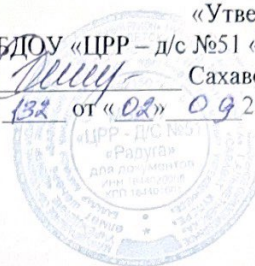


**РЕЖИМ ДНЯ**  
 (НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Содержание	Средняя группа № 3		
	4 – 5 лет		
	время	продолжительность	
Приход детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00 - 7.10	1ч.10мин.	
Подготовка к прогулке, прогулка	7.10 – 8.00	50 мин.	
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	10 мин	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.30	20 мин.	
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	8.30 - 9.05/9.00/9.10	35/30/40 мин.	
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн	9.05 – 9.55	2 занятия в день в 1 половине дня, продолжительностью не более 20 мин., с перерывом 10 мин (максимальный объём 40 мин.)
	вт	9.05 – 9.55	
	ср	9.00 – 9.50	
	чт	9.10 – 10.00	
	пт	9.10 – 10.00	
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.50/ 9.55-10.00	10/5 мин.	
Второй завтрак	10.00 – 10.10	10 мин.	
Подготовка к прогулке, прогулка (при t выше -15 С и скорости ветра не более 7 м/с)	10.10. – 11.30	1ч. 20 мин.	
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30 – 11.50	20 мин.	
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.15	25 мин.	
Подготовка ко сну, дневной сон	12.15 – 15.00	2 ч.45 мин.	
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15	15 мин.	
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.25	10 мин.	
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15.25 – 16.10	45 мин.	
Подготовка к ужину, ужин	16.10 – 16.30	20 мин.	
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.30 – 18.00	1ч. 30 мин.	

«Принято»  
 На заседании педсовета  
 Протокол № 1  
 от «02» 09 2024 г.

«Утверждаю»  
 Зав. МБДОУ «ЦРР – д/с №51 «Радуга»  
 Сахавова Г.И.  
 Пр.№ 132 от «02» 09 2024 г.



**РЕЖИМ ДНЯ**  
 (НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Содержание	Подготовительная группа № 4		
	6 – 7 лет		
		время	продолжительность
Приход детей, свободная игра, самостоятельная деятельность		6.00 – 7.00	1 ч.
Подготовка к прогулке, прогулка, утренняя гимнастика		7.00 – 8.20	1 ч. 20 мин.
Подготовка к завтраку, завтрак		8.20 – 8.40	20 мин.
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	пн.пт	8.40 - 9.00	20 мин.
	вт	8.40 – 9.15	35 мин.
	ср	8.40 – 8.55	15 мин.
	чт.	8.40 - 8.50	10 мин.
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн	9.00 – 10.10 10.45-11.15 (физ. на ул.)	не более 3х занятий в 1 пол. дня, общей продолжительностью 30мин, с перерывом не менее 10 мин (макс. объём 90 мин.)
	вт	9.15 – 10.25	
	ср	8.55 – 10.45	
	чт	8.50 - 10.00	
	пт	9.00 – 10.10	
Второй завтрак		10.10/9.45/10.05/10.00 – 10.20/9.55/10.15/10.10	10 мин.
Игры, самостоятельная деятельность	чт	10.10 – 10.40	30 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка (при t выше -15 С и скорости ветра не более 7 м/с)	пн.	10.10 – 10.45 11.15 – 12.00	35 мин + 45 мин. = 1ч. 20 мин.
	вт	10.25 – 12.00	
	ср.	10.45 – 12.00	
	чт	10.40 – 12.00	
	пт	10.20 – 12.00	
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность		12.00 – 12.10	10 мин.
Подготовка к обеду, обед		12.10 – 12.30	20 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон		12.30 – 15.00	2 ч.30 мин.
Подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры		15.00 – 15.15	15 мин.
Подготовка к полднику, полдник		15.15 – 15.25	10 мин.
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	вт	15.25 – 15.55	1 занятие общей продолжительностью 30 мин
	чт		
	пт		
Игры, самостоятельная и организованная деятельность		15.55 – 16.25	30 мин.
Подготовка к ужину, ужин		16.25 – 16.45	20 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой		16.45 – 18.00	1ч. 15 мин.

«Принято»  
 На заседании педагогического  
 Совета № 1  
 от 02.09.2022 г.

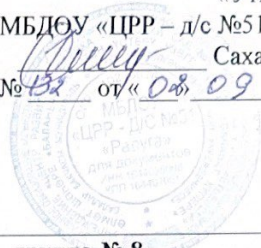
Утверждено  
 Зав. МБДОУ ДПП - д/с №51 - Рыжова  
 Сахарова Г. И.  
 Пр. № 1/1 от 02.09.2022 г.

РЕЖИМ ДНЯ  
 (НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Содержание	Подготовительная группа № 5		
	6 - 7 лет		
	время	продолжительность	
Приход детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00 - 7.00	1 ч	
Подготовка к прогулке, прогулка, утренние гимнастика	7.00 - 8.20	1 ч 20 мин.	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 - 8.40	20 мин.	
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	пн, вт	8.40 - 8.45	5 мин.
	ср	8.40 - 9.15	35 мин.
	чт	8.40 - 9.30	50 мин.
	пт	8.40 - 8.50	10 мин.
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн	8.45 - 10.35	не более 3х занятий в 1 пол. дня, общей продолжительностью 30 мин., с перерывом не менее 10 мин (макс. объём 90 мин.)
	вт	8.45 - 10.35	
	ср	9.15 - 10.25	
	чт	9.30 - 10.40	
	пт	8.50 - 10.00 10.20 - 10.50 (физ. на ул.)	
Второй завтрак	9.55/9.45/10.00/ - 10.05/9.55/10.10/	10 мин.	
Подготовка к прогулке, прогулка (при t выше -15 С и скорости ветра не более 7 м/с)	пн	10.35 - 12.00	1 ч 25 мин.
	вт	10.35 - 12.00	1 ч 25 мин.
	ср	10.25 - 12.00	1 ч 35 мин.
	чт	10.40 - 12.00	1 ч 20 мин.
	пт	10.10 - 10.20 10.50 - 12.00	10 мин + 1 ч 10 мин. = 1ч. 20 мин.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00 - 12.10	10 мин.	
Подготовка к обеду, обед	12.10 - 12.30	20 мин.	
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 - 15.00	2 ч 30 мин.	
Подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 - 15.15	15 мин.	
Подготовка к полднику, полдник	15.15 - 15.25	10 мин.	
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	ср	15.25 - 15.55	1 занятие общей продолжительностью 10 мин.
	пт		
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15.55 - 16.25	30 мин.	
Подготовка к ужину, ужин	16.25 - 16.45	20 мин.	
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.45 - 18.00	1ч. 15 мин.	

«Принято»  
 На заседании педсовета  
 Протокол № 1  
 от « 02 » 09 2024 г.

«Утверждаю»  
 Зав. МБДОУ «ЦРР – д/с №51 «Радуга»  
 Сахавова Г.И.  
 Пр.№ 132 от « 02 », 09 2024 г.

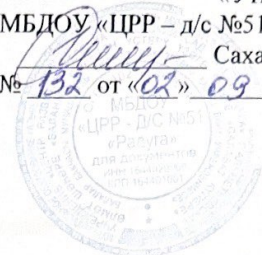


**РЕЖИМ ДНЯ**  
 (НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Содержание	Подготовительная группа № 8		
	6 – 7 лет		
	время	продолжительность	
Приход детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00 – 7.00	1 ч.	
Подготовка к прогулке, прогулка, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20	1 ч. 20 мин.	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.40	20 мин.	
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	пн.вт	8.40 - 9.00	20 мин.
	ср	8.40 - 8.50	10 мин
	чт	8.40 – 8.55	15 мин
	пт	8.40 - 9.00	20 мин.
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн	9.00 – 10.50	не более 3х занятий в 1 пол. дня, общей продолжительностью 30мин, с перерывом не менее 10 мин (макс. объём 90 мин.)
	вт	9.00 – 10.10	
	ср	10.40-11.10 (физ. на ул.)	
	чт	8.50 – 10.40	
	пт	8.55 – 10.45	
Второй завтрак	10.10/10.00/10.05 – 10.20/10.10/10.15	10 мин.	
Подготовка к прогулке, прогулка (при t выше -15 С и скорости ветра не более 7 м/с)	пн.	10.50 – 12.00	1 ч 10 мин.
	вт.	10.20 – 10.40 11.10 – 12.00	20 мин + 50 мин = 1 ч 10 мин
	ср.	10.40 – 12.00	1 ч 20 мин.
	чт.	10.45 – 12.00	1 ч.15 мин.
	пт.	11.00 – 12.00	1 ч
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00 – 12.10	10 мин.	
Подготовка к обеду, обед	12.10 – 12.30	20 мин.	
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00	2 ч.30 мин.	
Подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15	15 мин.	
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.25	10 мин.	
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн	15.25 – 15.55	1 занятие общей продолжительностью 30 мин
	вт		
	ср		
	пт		
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15.55 – 16.25	30 мин.	
Подготовка к ужину, ужин	16.25 – 16.45	20 мин.	
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.45 – 18.00	1ч. 15 мин.	

«Принято»  
 На заседании педсовета  
 Протокол № 1  
 от «02» 09 2024 г.

«Утверждаю»  
 Зав. МБДОУ «ЦРР – д/с №51 «Радуга»  
 Сахарова Г.И.  
 Пр.№ 132 от «02» 09 2024 г.

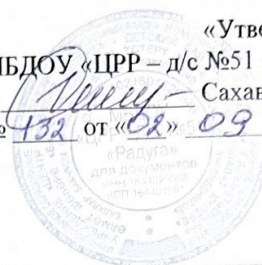


**РЕЖИМ ДНЯ**  
 (НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Содержание	Вторая младшая группа № 7		
	3 – 4 года		
	время	продолжительность	
Приход детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00 - 7.10	1ч.10мин.	
Подготовка к прогулке, прогулка	7.10 – 8.00	50 мин.	
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	10 мин	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.30	20 мин.	
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	8.30 - 9.05/8.50	35/20 мин.	
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн	9.05 – 9.45	2 занятия в день в I половине дня, продолжительностью не более 15 мин., с перерывом 10 мин (максимальный объём 30 мин.)
	вт	9.05 – 9.45	
	ср	9.05 – 9.45	
	чт	8.50 – 9.30	
	пт	8.50 – 9.30	
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.45/9.30 – 10.00	15/30 мин.	
Второй завтрак	10.00 – 10.10	10 мин.	
Подготовка к прогулке, прогулка (при t выше -15 С и скорости ветра не более 7 м/с)	10.10. – 11.10	1ч.	
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.10 – 11.30	20 мин.	
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.00	30 мин.	
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00	3ч.	
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15	15 мин.	
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.25	10 мин.	
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15.25 – 16.00	35 мин.	
Подготовка к ужину, ужин	16.00 – 16.20	20 мин.	
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.20 – 18.00	1ч. 40 мин.	

«Принято»  
 На заседании педсовета  
 Протокол № 1  
 от « 02 » 09 2024 г.

«Утверждаю»  
 Зав. МБДОУ «ЦРР – д/с №51 «Радуга»  
 Сахавова Г.И.  
 Пр.№ 132 от «02» 09 2024 г.

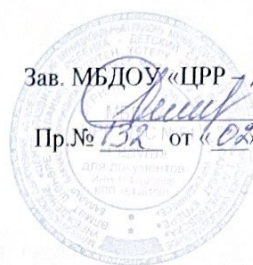


**РЕЖИМ ДНЯ**  
 (НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Содержание	Вторая младшая группа № 10		
	3 – 4 года		
	время	продолжительность	
Приход детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00 - 7.10	1ч.10мин.	
Подготовка к прогулке, прогулка	7.10 – 8.00	50 мин.	
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	10 мин	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.30	20 мин.	
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	8.30 - 9.05/8.50/8.45	35/20/15 мин.	
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн	9.05 – 9.40	2 занятия в день в 1 половине дня, продолжительностью не более 15 мин., с перерывом 10 мин (максимальный объём 30 мин.)
	вт	9.05 – 9.45	
	ср	9.05 – 9.45	
	чт	8.50 – 9.30	
	пт	8.45 – 9.25	
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.40/9.45/9.30/9.25 – 10.00	20/15/30/45 мин.	
Второй завтрак	10.00 – 10.10	10 мин.	
Подготовка к прогулке, прогулка (при t выше -15 С и скорости ветра не более 7 м/с)	10.10. – 11.10	1ч.	
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.10 – 11.30	20 мин.	
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.00	30 мин.	
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00	3ч.	
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15	15 мин.	
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.25	10 мин.	
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15.25 – 16.00	35 мин.	
Подготовка к ужину, ужин	16.00 – 16.20	20 мин.	
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.20 – 18.00	1ч. 40 мин.	

«Принято»  
 На заседании педсовета  
 Протокол № 1  
 от «02» 09 2024 г.

«Утверждаю»  
 Зав. МБДОУ «ЦРР – д/с №51 «Радуга»  
 Сахарова Г.И.  
 Пр. № 132 от «02» 09 2024 г.



**РЕЖИМ ДНЯ**  
 (НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Содержание	Старшая группа № 12		
	5 – 6 лет		
		время	продолжительность
Приход детей, свободная игра, самостоятельная деятельность		6.00 – 7.00	1 ч.
Подготовка к прогулке, прогулка, утренняя гимнастика		7.00 – 8.20	1 ч. 20 мин.
Подготовка к завтраку, завтрак		8.20 – 8.40	20 мин.
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	пн.	8.40 - 8.55	15 мин.
	вт, ср, чт	8.40 - 9.00	20 мин.
	пт	8.40 - 9.05	25 мин.
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн	8.55 – 9.55	2 занятия общей продолжительностью 25 мин с перерывом не менее 10 мин (макс. объём 50 мин. или 75 мин. при организации 1 занятия после сна)
	вт	9.00 – 10.00	
	ср	9.00 – 10.00	
	чт	9.00 – 9.25 10.15-10.40(физ. на ул.)	
	пт	9.05 – 10.05	
Игры, самостоятельная деятельность детей	чт	9.25 – 10.00	35 мин.
Второй завтрак		9.55(10.00) – 10.05(10.10)	10 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка (при t выше -15 С и скорости ветра не более 7 м/с)	пн	10.05 – 11.50	1 ч. 45 мин.
	вт	10.10. – 11.50	1 ч. 40 мин.
	ср	10.10. – 11.50	1 ч. 40 мин.
	чт	10.40 – 11.50	1 ч. 10 мин.
	пт	10.10 – 11.50	1 ч. 40 мин.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность		11.50 – 12.00	10 мин.
Подготовка к обеду, обед		12.00 – 12.20	20 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон		12.20 – 15.00	2 ч. 40 мин.
Подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры		15.00 – 15.15	15 мин.
Подготовка к полднику, полдник		15.15 – 15.25	10 мин.
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	вт	15.25 – 15.50	1 занятие общей продолжительностью 25 мин
	ср		
	чт		
Игры, самостоятельная и организованная деятельность		15.50 – 16.20	30 мин.
Подготовка к ужину, ужин		16.20 – 16.40	20 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой		16.40 – 18.00	1ч. 20 мин.



«Принято»  
 На заседании педсовета  
 Протокол № 1  
 от «02» 09 2024 г.

«Утверждаю»  
 Зав. МБДОУ «ЦРР – д/с №51 «Радуга»  
 Сахавова Г.И.  
 Пр.№ 131 от «02» 09 2024 г.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
 (НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Содержание	Старшая группа № 13		
	5 – 6 лет		
	время	продолжительность	
Приход детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00 – 7.00	1 ч.	
Подготовка к прогулке, прогулка, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20	1 ч. 20 мин.	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.40	20 мин.	
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	пн	8.40 - 9.00	20 мин.
	вт	8.40 - 9.30	50 мин
	ср	8.40 – 8.55	15 мин
	чт	8.40 – 9.00	20 мин
	пт	8.40 - 9.05	25 мин.
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн	9.00 – 10.00	2 занятия общей продолжительностью 25 мин с перерывом не менее 10 мин (макс. объём 50 мин. или 75 мин. при организации 1 занятия после сна)
	вт	9.30 – 10.30	
	ср	8.55 – 9.55	
	чт	9.00 – 9.25	
	пт	10.50-11.15 (физ. на ул.)	
Игры, самостоятельная деятельность	чт	9.25 – 10.00	35 мин.
Второй завтрак	9.55/10.00/10.05 – 10.05/10.10/10.15		10 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка (при t выше -15 С и скорости ветра не более 7 м/с)	пн.	10.10 – 11.50	1 ч 40 мин.
	вт.	10.30 – 11.50	1 ч 20 мин.
	ср.	10.05 – 11.50	1 ч 45 мин.
	чт	10.10 – 10.50 11.15 – 11.50	40 мин + 35 мин. = 1ч. 15 мин.
	пт	10.15. – 11.50	1 ч. 35 мин.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.50 – 12.00		10 мин.
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.20		20 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.00		2 ч.40 мин.
Подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15		15 мин.
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.25		10 мин.
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	вт	15.25 – 15.50	1 занятие общей продолжительностью 25 мин
	ср		
	чт		
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15.50 – 16.20		30 мин.
Подготовка к ужину, ужин	16.20 – 16.40		20 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.40 – 18.00		1ч. 20 мин.

«Принято»  
 На заседании педсовета  
 Протокол № 1  
 от «02» 09 2024 г.

«Утверждаю»  
 Зав. МБДОУ «ЦРР – д/с №51 «Радуга»  
 Сахарова Г.И.  
 Пр. № 132 от «02» 09 2024 г.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
 (НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Содержание	Подготовительная группа № 14		
	6 – 7 лет		
	время	продолжительность	
Приход детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00 – 7.00	1 ч.	
Подготовка к прогулке, прогулка, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20	1 ч. 20 мин.	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.40	20 мин.	
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	пн.вт	8.40 - 9.25	45 мин.
	ср	8.40 - 9.00	20 мин
	чт	8.40 – 8.50	10 мин
	пт	8.40 - 8.55	15 мин.
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн.вт	9.25 -10.35	не более 3х занятий в 1 пол. дня, общей продолжительностью 30мин, с перерывом не менее 10 мин (макс. объём 90 мин.)
	ср	9.00 – 10.10 10.35-11.05 (физ. на ул.)	
	чт	8.50 - 10.40	
	пт	8.55 – 10.45	
Второй завтрак	9.55/10.10/10.00/10.05 – 10.05/10.20/10.10/10.15	10 мин.	
Подготовка к прогулке, прогулка (при t выше -15 С и скорости ветра не более 7 м/с)	пн.вт	10.35 – 12.00	1 ч 25 мин.
	ср	10.20 – 10.35 11.05 – 12.00	15 мин + 55 мин. = 1ч. 10 мин.
	чт	10.40 – 12.00	1 ч.20 мин.
	пт	10.45 – 12.00	1 ч.15 мин.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00 – 12.10	10 мин.	
Подготовка к обеду, обед	12.10 – 12.30	20 мин.	
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00	2 ч.30 мин.	
Подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15	15 мин.	
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.25	10 мин.	
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн	15.25 – 15.55	1 занятие общей продолжительностью 30 мин
	вт		
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15.55 – 16.25	30 мин.	
Подготовка к ужину, ужин	16.25 – 16.45	20 мин.	
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.45 – 18.00	1ч. 15 мин.	