

### Режим дня в учебном году

### АНО ОО «Прогимназия № 14» на 2023-2024 учебный год

(Соответствует СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»)

Утвержден

Приказом АНО ОО «Прогимназия №14»

От 28.08.2023 г. № 105 – о\д

Директор  Е.В. Безрукова

Компоненты режима	Возраст детей				
	1,5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.20
- ДА* - двигательные упражнения по обучению ОВД	5 мин	5 мин	-	-	-
Утренняя прогулка	7.30 -8.00	7.30 – 8.05	7.30-8.10	7.30-8.15	7.20-8.15
- ДА – самостоятельная двигательная деятельность	10 мин	10 мин	15 мин	20 мин	20 мин
Утренняя гимнастика ДА	8.00-8.10 10 мин	8.05-8.15 10 мин	8.10-8.20 10 мин	8.15-8.25 10 мин	8.15-8.30 15 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40	8.15-8.45	8.20-8.50	8.25-8.50	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.40-9.00	8.45-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
<b>ДЕНЬ</b> (Примечание: гибкое расписание по дням дано ниже по каждой возрастной группе)	<b>9.00-11.30</b>	<b>9.00-12.05</b>	<b>9.00-12.15</b>	<b>9.00-12.20</b>	<b>9.00-12.30</b>
Занятия	1 занятие 10 мин по подгруппам	1 - 2 занятия по 15 мин	1 - 2 занятия по 20 мин	2 занятия по 25 мин	2 занятия по 30 мин
- ДА – физкультминутки в середине занятия	1 мин	2 мин	2 мин	3 мин	3 мин
Развивающая деятельность	-	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
- ДА - физкультминутки	-	2 мин	2 мин	3 мин	3 мин
Игры, подготовка к прогулке	25-45 мин	20-45 мин	10-30 мин	5 – 40 мин	5 мин
Прогулка: игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность	1ч. 30 мин	1 ч. 20 мин	1 ч. 45 мин	1 ч. 30 мин- 1 ч. 40 мин	1 ч. 20 мин
- ДА – подвижные игры	10 мин	10 мин	15 мин	20 мин	20 мин
- ДА – самостоя-	10 мин	10 мин	15 мин	20 мин	20 мин

\* ДА – здесь далее - двигательная активность

	<i>тельная двигательная деятельность</i>					
	Возвращение с прогулки	15 мин	10 мин	10 мин	12.10-12.20	12.15-12.20
	Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	12.05-12.45	12.15-12.45	12.20-12.45	12.20-12.45
	Подготовка ко сну, сон	12.00-15.00	12.45-15.15	12.45-15.15	12.45-15.15	12.45-15.15
	Постепенный подъем, закаливающие процедуры, игры	15.00-15.10	15.15-15.25	15.15-15.25	15.15-15.25	15.15-15.25
	- <i>ДА – гимнастика после сна</i>	<i>3 мин</i>	<i>4 мин</i>	<i>4 мин</i>	<i>5 мин</i>	<i>5 мин</i>
	Полдник	15.15	15.25	15.25	15.25	15.25
	Занятия	15.20-15.30-15.40	-	-	-	-
	Игры, труд, самостоятельная деятельность	15.20-16.20	15.25-16.20	15.25-16.20	15.25-16.20	15.25-16.20
	- <i>ДА – самостоятельная двигательная деятельность</i>	<i>10 мин</i>	<i>10 мин</i>	<i>15 мин</i>	<i>20 мин</i>	<i>20 мин</i>
	- <i>ДА - двигательные упражнения по обучению ОВД</i>	<i>5 мин</i>	<i>5 мин</i>	-	-	-
	Подготовка к ужину, ужин	16.20-16.50	16.20-16.50	16.20-16.45	16.20-16.45	16.20-16.45
	Прогулка: игры, самостоятельная деятельность, уход домой	16.50-18.30	16.50-18.30	16.45-18.30	16.45-18.30	16.45-18.30
	- <i>ДА – самостоятельная двигательная деятельность</i>	<i>10 мин</i>	<i>10 мин</i>	<i>15 мин</i>	<i>20 мин</i>	<i>20 мин</i>
<b>ИТОГО</b>						
	Ночной сон до 3 лет - 12 ч, до 7 лет – 11 ч.	10-11 часов	10-11 часов	10-11 часов	10-11 часов	10-11 часов
	Дневной сон до 3 лет – 3 ч, до 7 лет - 2,5 ч.	3 часа	2,5 часа	2,5 часа	2,5 часа	2,5 часа
	Прогулка 3 ч	3ч.10 мин.	3ч. 35 мин.	4ч. 00 мин.	3ч. 40 мин	3ч. 00 мин
	Суммарный объем двигательной активности не менее 1 ч.	1 ч. 4 мин.	1 ч. 8 мин.	1 ч. 23 мин	2 ч. 11 мин	2 ч. 11 мин
	Занятия	20 мин	30 мин	40 мин	50 мин	60 мин

**Режим дня в учебном году**  
**АНО ОО «Прогимназия № 14» на 2023-2024 учебный год**  
**в 1-й младшей группе № 1**

<b>Компоненты режима</b>					<b>Время</b>
Прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность					6.30-7.30
<i>Двигательные упражнения по обучению ОВД</i>					<i>ДА - 5 мин</i>
Утренняя прогулка					7.30 -8.00
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА - 10 мин</i>
Утренняя гимнастика					8.00-8.10 <i>ДА - 10 мин</i>
Подготовка к завтраку, завтрак					8.10-8.40
<b>ДЕНЬ</b>					<b>8.40-11.30</b>
Игры, самостоятельная деятельность					
8.40 – 9.25	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40 – 9.25	8.40-9.00	
Занятия					
Пн 11.10 -11.20 - 11.30 музыка	Вт 9.00-9.10 -9.20 физкультура	Ср 9.00-9.10 -9.20 рисование	Чт 11.10-11.20- 11.30 музыка	Пт 9.00-9.10 -9.20 конструирование	
<i>Физкультминутки в середине занятия</i>					<i>ДА - 1 мин</i>
Игры, подготовка к прогулке					
8.40 – 9.25	9.20 – 9.45	9.20 – 9.45	8.40 – 9.25	9.20 – 9.45	
Прогулка: игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность					
9.25 – 10.55	9.45 – 11.15	9.45 – 11.15	9.25 – 10.55	9.45 – 11.15	
<i>Подвижные игры</i>					<i>ДА - 10 мин</i>
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА - 10 мин</i>
Возвращение с прогулки, игры					
10.55 – 11.10	11.15 – 11.30	11.15 – 11.30	10.55 – 11.10	11.15 – 11.30	
Подготовка к обеду, обед					11.30-12.00
Подготовка ко сну, сон					12.00-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, игры					15.00-15.10
<i>Гимнастика после сна</i>					<i>ДА - 3 мин</i>
Полдник					15.15
Занятия					
Пн 15.20-15.30-15.40 лепка	Вт 15.20-15.30-15.40 восприятие худ. лит	Ср 15.20-15.30-15.40 Речевое разви- тие	Чт 15.20-15.30-15.40 Речевое разви- тие	Пт 15.20-15.30-15.40 физкультура	
Игры, труд, самостоятельная деятельность					15.40-16.20
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА - 10 мин</i>
<i>Двигательные упражнения по обучению ОВД</i>					<i>ДА - 5 мин</i>
Подготовка к ужину, ужин					16.20-16.50
Прогулка: игры, самостоятельная деятельность, уход домой					16.50-18.30
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА - 10 мин</i>

**Режим дня в учебном году**  
**АНО ОО «Прогимназия № 14» на 2023-2024 учебный год**  
**в 1-й младшей группе № 2**

<b>Компоненты режима</b>					<b>Время</b>
Прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность					6.30-7.30
<i>Двигательные упражнения по обучению ОВД</i>					<i>ДА - 5 мин</i>
Утренняя прогулка					7.30 -8.00
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА - 10 мин</i>
Утренняя гимнастика					8.00-8.10 <i>ДА – 10 мин</i>
Подготовка к завтраку, завтрак					8.10-8.40
<b>ДЕНЬ</b>					<b>8.40-11.30</b>
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям					
Пн 8.40-9.00	Вт 8.40 – 9.25	Ср 8.40-9.00	Чт 8.40-9.00	Пт 8.40 – 9.25	
Занятия					
Пн 9.00-9.10 -9.20 физкультура	Вт 11.10-11.20- 11.30 музыка	Ср 9.00-9.10 -9.20 рисование	Чт 9.00-9.10 -9.20 физкультура	Пт 11.10-11.20-11.30 музыка	
<i>Физкультминутки в середине занятия</i>					<i>ДА - 1 мин</i>
Игры, подготовка к прогулке					
9.20 – 9.45	8.40 – 9.45	9.20 – 9.45	9.20 – 9.45	8.40 – 9.45	
Прогулка: игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность					
9.45 – 11.15	9.25 – 10.55	9.45 – 11.15	9.45 – 11.15	9.25 – 10.55	
<i>Подвижные игры</i>					<i>ДА - 10 мин</i>
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА - 10 мин</i>
Возвращение с прогулки					
11.15 – 11.30	10.55 – 11.10	11.15 – 11.30	11.15 – 11.30	10.55 – 11.10	
Подготовка к обеду, обед					11.30-12.00
Подготовка ко сну, сон					12.00-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, игры					15.00-15.10
<i>Гимнастика после сна</i>					<i>ДА - мин</i>
Полдник					15.15
Занятия					
Пн 15.20-15.30-15.40 лепка	Вт 15.20-15.30-15.40 восприятие худ. лит-ры	Ср 15.20-15.30-15.40 Речевое разви- тие	Чт 15.20-15.30-15.40 речевое разви- тие	Пт 15.20-15.30-15.40 конструирование	
Игры, труд, самостоятельная деятельность					15.40-16.20
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА - 10 мин</i>
<i>Двигательные упражнения по обучению ОВД</i>					<i>ДА - 5 мин</i>
Подготовка к ужину, ужин					16.20-16.50
Прогулка: игры, самостоятельная деятельность, уход домой					16.50-18.30
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА - 10 мин</i>

**Режим дня в учебном году**  
**АНО ОО «Прогимназия № 14» на 2023-2024 учебный год**  
**во 2-й младшей группе № 4**

<b>Компоненты режима</b>					<b>Время</b>
Прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность					6.30-7.30
<i>Двигательные упражнения по обучению ОВД</i>					<i>ДА – 5 мин</i>
Утренняя прогулка					7.30 – 8.05
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА– 10 мин</i>
Утренняя гимнастика					8.05-8.15 ДА –10 мин
Подготовка к завтраку, завтрак					8.15-8.45
Игры, самостоятельная деятельность					8.45-9.00
<b>ДЕНЬ</b>					<b>9.00-12.05</b>
Занятия					
Пн 9.00-9.15 музыка	Вт 9.00-9.15 Здрав- ствуй, мир! 9.25-9.40 Констру- ирование	Ср 9.00-9.15 физ- культура 9.25-9.40 Речевое развитие	Чт 9.00-9.15 музыка 9.25-9.40 Мате- матика	Пт 9.25-9.40 физ-ра	
<i>Физкультминутки в середине занятия</i>					<i>ДА – 2 мин</i>
Развивающая деятельность					
11.50-12.05 рисо- вание	-	11.50-12.05 тат	-	9.00-9.15 Аппли- кация 11.50-12.05 лепка	
<i>Физкультминутки</i>					<i>ДА – 2 мин</i>
Игры, подготовка к прогулке					
9.15 – 10.00	9.40-10.00	9.40-10.00	9.40-10.00	9.40-10.00	
Прогулка: игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность					
10.00-11.40	10.00-11.55	10.00-11.40	10.00-11.55	10.00-11.40	
<i>Подвижные игры</i>					<i>ДА –10 мин</i>
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА –10 мин</i>
Возвращение с прогулки					
11.40-11.50	11.55-12.05	11.40-11.50	11.55-12.05	11.40-11.50	
Подготовка к обеду, обед					12.05-12.45
Подготовка ко сну, сон					12.45-15.15
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, игры					15.15-15.25
<i>Гимнастика после сна</i>					<i>ДА – 4 мин</i>
Полдник					15.25
Игры, труд, самостоятельная деятельность					15.25-16.20
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА –10 мин</i>
<i>Двигательные упражнения по обучению ОВД</i>					<i>ДА – 5 мин</i>
Подготовка к ужину, ужин					16.20-16.50
Прогулка: игры, самостоятельная деятельность, уход домой					16.50-18.30
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА –10 мин</i>

**Режим дня в учебном году**  
**АНО ОО «Прогимназия № 14» на 2023-2024 учебный год**  
**во 2-й младшей группе № 7**

<b>Компоненты режима</b>					<b>Время</b>
Прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность					6.30-7.30
<i>Двигательные упражнения по обучению ОВД</i>					<i>ДА - 5 мин</i>
Утренняя прогулка					7.30 – 8.05
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА -10 мин</i>
Утренняя гимнастика					8.05-8.15 <i>ДА –10 мин</i>
Подготовка к завтраку, завтрак					8.15-8.45
Игры, самостоятельная деятельность					8.45-9.00
<b>ДЕНЬ</b>					<b>9.00-12.05</b>
Занятия					
Пн 9.25-9.40 физ- культура	Вт 9.00-9.15 физ- культура (в гр.) 9.25-9.40 Здравствуй, мир!	Ср 9.00-9.15 музы- ка 9.25-9.40 Ма- тематика	Чт 9.25-9.40 Речевое развитие 11.50-12.05 Конструирование	Пт 9.00-9.15 музы- ка	
<i>Физкультминутки в середине занятия</i>					<i>ДА - 2 мин</i>
Развивающая деятельность					
9.00-9.15 Ап- пликация 11.50-12.05 тат	11.50-12.05 ри- сование	11.50-12.05 лепка	-	-	
<i>Физкультминутки</i>					<i>ДА - 2 мин</i>
Игры, подготовка к прогулке					
9.40-10.00	9.40-10.00	9.40-10.00	9.00-9.25 9.40-10.00	9.15-10.00	
Прогулка: игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность					10.00-11.55
<i>Подвижные игры</i>					<i>ДА -10 мин</i>
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА -10 мин</i>
Возвращение с прогулки					
11.40-11.50	11.40-11.50	11.40-11.50	11.40-11.50	11.55-12.05	
Подготовка к обеду, обед					12.05-12.45
Подготовка ко сну, сон					12.45-15.15
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, игры					15.15-15.25
<i>Гимнастика после сна</i>					<i>ДА - 4 мин</i>
Полдник					15.25
Игры, труд, самостоятельная деятельность					15.25-16.20
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА -10 мин</i>
<i>Двигательные упражнения по обучению ОВД</i>					<i>ДА - 5 мин</i>
Подготовка к ужину, ужин					16.20-16.50
Прогулка: игры, самостоятельная деятельность, уход домой					16.50-18.30
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА -10 мин</i>

**Режим дня в учебном году**  
**АНО ОО «Прогимназия № 14» на 2023-2024 учебный год**  
**в средней группе № 8**

<b>Компоненты режима</b>					<b>Время</b>
Прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность					6.30-7.30
Утренняя прогулка					7.30-8.10
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА –15 мин</i>
Утренняя гимнастика					8.10-8.20 <i>ДА-10 мин</i>
Подготовка к завтраку, завтрак					8.20-8.50
Игры, самостоятельная деятельность					8.50-9.00
<b>ДЕНЬ</b>					<b>9.00–12.15</b>
Занятия					
Пн 9.00-9.20 физ- культура	Вт 9.00-9.20 рисо- вание 9.30-9.50 Кон- струирование	Ср 9.00-9.20 Здравствуй, мир! 9.30-9.50 музы- ка	Чт 9.00-9.20 Ма- тематика 11.55-12.15 физкультура	Пт 9.30-9.50 музы- ка	
<i>Физкультминутки в середине занятия</i>					<i>ДА – 2 мин</i>
Развивающая деятельность					
9.30-9.50 Рече- вое развитие	11.55-12.15 тат	-	9.30-9.50 лепка	9.00-9.20 Ап- пликация	
<i>Физкультминутки</i>					<i>ДА – 2 мин</i>
Игры, подготовка к прогулке					
9.50 – 10.20	9.50 – 10.00	9.50 – 10.20	9.50 – 10.00	9.50 – 10.20	
Прогулка: игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность					
10.20-12.05	10.00-11.45	10.20-12.05	10.00-11.45	10.20-12.05	
<i>Подвижные игры</i>					<i>ДА –15 мин</i>
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА –15 мин</i>
Возвращение с прогулки					
12.05-12.15	11.45-11.55	12.05-12.15	11.45-11.55	12.05-12.15	
Подготовка к обеду, обед					12.15-12.45
Подготовка ко сну, сон					12.45-15.15
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, игры					15.15-15.25
Гимнастика после сна					ДА – 4 мин
Полдник					15.25
Игры, труд, самостоятельная деятельность					15.25-16.20
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА –15 мин</i>
Подготовка к ужину, ужин					16.20-16.45
Прогулка: игры, самостоятельная деятельность, уход домой					16.45-18.30
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА –15 мин</i>

**Режим дня в учебном году**  
**АНО ОО «Прогимназия № 14» на 2023-2024 учебный год**  
**в средней группе № 9**

<b>Компоненты режима</b>					<b>Время</b>
Прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность					6.30-7.30
Утренняя прогулка					7.30-8.10
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА –15 мин</i>
Утренняя гимнастика					8.10-8.20 <i>ДА-10 мин</i>
Подготовка к завтраку, завтрак					8.20-8.50
Игры, самостоятельная деятельность					8.50-9.00
<b>ДЕНЬ</b>					<b>9.00–12.15</b>
Занятия					
Пн 9.30-9.50 музы- ка	Вт 9.30-9.50 рисо- вание 11.55-12.15 физкультура	Ср 9.00-9.20 Здрав- ствуй, мир! 9.30-9.50 Кон- струирование	Чт 9.00-9.20 Ма- тематика 11.55-12.15 му- зыка	Пт 9.00-9.20 физ- культура	
<i>Физкультминутки в середине занятия</i>					<i>ДА –2 мин</i>
Развивающая деятельность					
9.00-9.20 Ап- пликация	-	11.55-12.15 лепка	-	9.30-9.50 Рече- вое развитие 11.55-12.15 тат	
<i>Физкультминутки</i>					<i>ДА –2 мин</i>
Игры, подготовка к прогулке					
9.50 – 10.20	9.00-9.30 9.50-10.00	9.50 – 10.00	9.20-10.00	9.50 – 10.00	
Прогулка: игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность					
10.20-12.05	10.00-11.45	10.00-11.45	10.00-11.45	10.00-11.45	
<i>Подвижные игры</i>					<i>ДА –15 мин</i>
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА –15 мин</i>
Возвращение с прогулки					
12.05-12.15	11.45-11.55	11.45-11.55	11.45-11.55	11.45-11.55	
Подготовка к обеду, обед					12.15-12.45
Подготовка ко сну, сон					12.45-15.15
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, игры					15.15-15.25
<i>Гимнастика после сна</i>					<i>ДА –4 мин</i>
Полдник					15.25
Игры, труд, самостоятельная деятельность					15.25-16.20
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА –15 мин</i>
Подготовка к ужину, ужин					16.20-16.45
Прогулка: игры, самостоятельная деятельность, уход домой					16.45-18.30
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА –15 мин</i>



**Режим дня в учебном году**  
**АНО ОО «Прогимназия № 14» на 2023-2024 учебный год**  
**в старшей группе № 5**

<b>Компоненты режима</b>					<b>Время</b>
Прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность					6.30-7.30
Утренняя прогулка					7.30-8.15
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА -20 мин</i>
Утренняя гимнастика					8.15-8.25 <i>ДА -10 мин</i>
Подготовка к завтраку, завтрак					8.25-8.50
Игры, самостоятельная деятельность					8.50-9.00
<b>ДЕНЬ</b>					<b>9.00-12.20</b>
Занятия					
Пн 9.00-9.25 лепка 11.20-11.45 физкультура	Вт 9.00-9.25 Аппликация 9.35-10.00 Речевое развитие	Ср 9.00-9.25 Математика 11.20-11.45 музыка	Чт 9.00-9.25 Здравствуй, мир! 11.20-11.45 физкультура	Пт 9.00-9.25 рисование 11.55-12.20 музыка	
<i>Физкультминутки в середине занятия</i>					<i>ДА -3 мин</i>
Развивающая деятельность					
11.45-12.20 игры	-	11.45-12.20 игры	11.55-12.20 Конструирование	9.35-10.00 тат	
<i>Физкультминутки</i>					<i>ДА -3 мин</i>
Игры, подготовка к прогулке					
9.25-9.30	10.00-10.30	9.25-9.30	9.25-9.30	9.25-10.05	
Прогулка: игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность					
9.30-11.10	10.30-12.10	9.30-11.10	9.30-11.10	10.05-11.45	
<i>Подвижные игры</i>					<i>ДА -20 мин</i>
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА -20 мин</i>
Возвращение с прогулки					
11.10-11.20	12.10-12.20	11.10-11.20	11.10-11.20	11.45-11.55	
Подготовка к обеду, обед					12.20-12.45
Подготовка ко сну, сон					12.45-15.15
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, игры					15.15-15.25
<i>Гимнастика после сна</i>					<i>ДА -5 мин</i>
Полдник					15.25
Игры, труд, самостоятельная деятельность					15.25-16.20
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА -20 мин</i>
Подготовка к ужину, ужин					16.20-16.45
Прогулка: игры, самостоятельная деятельность, уход домой					16.45-18.30
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА -20 мин</i>

**Режим дня в учебном году**  
**АНО ОО «Прогимназия № 14» на 2023-2024 учебный год**  
**в старшей группе № 10**

<b>Компоненты режима</b>					<b>Время</b>
Прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность					6.30-7.30
Утренняя прогулка					7.30-8.15
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА -20 мин</i>
Утренняя гимнастика					8.15-8.25 <i>ДА -10 мин</i>
Подготовка к завтраку, завтрак					8.25-8.50
Игры, самостоятельная деятельность					8.50-9.00
<b>ДЕНЬ</b>					<b>9.00-12.20</b>
Занятия					
Пн 9.00-9.25 Ап-пликация 10.10-10.35 му-зыка	Вт 9.00-9.25 Здравствуй, мир! 9.35-10.00 му-зыка	Ср 9.00-9.25 Ма-тематика 11.55-12.20 физкультура	Чт 9.00-9.25 Речевое развитие 11.55-12.20 лепка	Пт 9.35-10.00 ри-сование 11.55-12.20 физкультура	
<i>Физкультминутки в середине занятия</i>					<i>ДА -3 мин</i>
Развивающая деятельность					
9.35-10.00 тат	-	-	9.35-10.00 Кон-струирование	9.00-9.35 Игры	
<i>Физкультминутки</i>					<i>ДА -3 мин</i>
Игры, подготовка к прогулке					
10.35-10.40	10.00-10.30	9.25-10.05			
Прогулка: игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность					
10.40-12.10	10.30-12.10	10.05-11.45	10.05-11.45	10.05-11.45	
<i>Подвижные игры</i>					<i>ДА -20 мин</i>
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА -20 мин</i>
Возвращение с прогулки					
12.10-12.20	12.10-12.20	11.45-11.55	11.45-11.55	11.45-11.55	
Подготовка к обеду, обед					12.20-12.45
Подготовка ко сну, сон					12.45-15.15
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, игры					15.15-15.25
<i>Гимнастика после сна</i>					<i>ДА -5 мин</i>
Полдник					15.25
Игры, труд, самостоятельная деятельность					15.25-16.20
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА -20 мин</i>
Подготовка к ужину, ужин					16.20-16.45
Прогулка: игры, самостоятельная деятельность, уход домой					16.45-18.30
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА -20 мин</i>

**Режим дня в учебном году**  
**АНО ОО «Прогимназия № 14» на 2023-2024 учебный год**  
**в подготовительной группе № 3**

<b>Компоненты режима</b>					<b>Время</b>
Прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность					6.30-7.30
Утренняя прогулка					7.30-8.15
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА -20 мин</i>
Утренняя гимнастика					8.15-8.30 <i>ДА -15 мин</i>
Подготовка к завтраку, завтрак					8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность					8.50-9.00
<b>ДЕНЬ</b>					<b>9.00-12.30</b>
Занятия					
Пн 9.00-9.30 Рече- вое развитие 9.40-10.10 физ- культура	Вт 9.00-9.30 татар- ский язык 10.20-10.50 му- зыка	Ср 9.00-9.30 мате- матика 9.40-10.10 Кон- струирование	Чт 9.00-9.30 Рече- вое развитие 10.20-10.50 му- зыка	Пт 9.00-9.30 Здрав- ствуй, мир! 10.20-10.50 физкультура	
<i>Физкультминутки в середине занятия</i>					<i>ДА -3 мин</i>
Развивающая деятельность					
10.20-10.50 ри- сование	9.40-10.10 ма- тематика	10.20-10.50 леп- ка	9.40-10.10 та- тарский язык	9.40-10.10 Ап- пликация	
<i>Физкультминутки</i>					<i>ДА -3 мин</i>
Игры, подготовка к прогулке					
10.50-10.55	10.50-10.55	10.50-10.55	10.50-10.55	10.50-10.55	
Прогулка: игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность					
10.55-12.15	10.55-12.15	10.55-12.15	10.55-12.15	10.55-12.15	
<i>Подвижные игры</i>					<i>ДА -20 мин</i>
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА -20 мин</i>
Возвращение с прогулки					
12.15-12.20	12.15-12.20	12.15-12.20	12.15-12.20	12.15-12.20	
Подготовка к обеду, обед					12.20-12.45
Подготовка ко сну, сон					12.45-15.15
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, игры					15.15-15.25
<i>Гимнастика после сна</i>					<i>ДА -5 мин</i>
Полдник					15.25
Игры, труд, самостоятельная деятельность					15.25-16.20
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА -20 мин</i>
Подготовка к ужину, ужин					16.20-16.45
Прогулка: игры, самостоятельная деятельность, уход домой					16.45-18.30
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА -20 мин</i>

**Режим дня в учебном году**  
**АНО ОО «Прогимназия № 14» на 2023-2024 учебный год**  
**в подготовительной группе № 6**

<b>Компоненты режима</b>					<b>Время</b>
Прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность					6.30-7.30
Утренняя прогулка					7.30-8.15
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА -20 мин</i>
Утренняя гимнастика					8.15-8.30 <i>ДА -15 мин</i>
Подготовка к завтраку, завтрак					8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность					8.50-9.00
<b>ДЕНЬ</b>					<b>9.00-12.30</b>
Занятия					
Пн 9.00-9.30 Кон- струирование 10.20-10.50 физ- культура	Вт 9.00-9.30 музы- ка 9.40-10.10 Рече- вое развитие	Ср 9.00-9.30 Рече- вое развитие 9.40-10.10 ма- тематика	Чт 9.40-10.10 му- зыка 10.20-10.50 та- тарский язык	Пт 9.00-9.30 Здрав- ствуй, мир! 9.40-10.10 физ- ра	
<i>Физкультминутки в середине занятия</i>					<i>ДА -3 мин</i>
Развивающая деятельность					
9.40-10.10 рисо- вание	10.20-10.50 ма- тематика	10.20-10.50 та- тарский язык	9.00-9.30 лепка	10.20-10.50 Ап- пликация	
<i>Физкультминутки</i>					<i>ДА -3 мин</i>
Игры, подготовка к прогулке					
10.50-10.55	10.50-10.55	10.50-10.55	10.50-10.55	10.50-10.55	
Прогулка: игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность					
10.55-12.15	10.55-12.15	10.55-12.15	10.55-12.15	10.55-12.15	
<i>Подвижные игры</i>					<i>ДА -20 мин</i>
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА -20 мин</i>
Возвращение с прогулки					
12.15-12.20	12.15-12.20	12.15-12.20	12.15-12.20	12.15-12.20	
Подготовка к обеду, обед					12.20-12.45
Подготовка ко сну, сон					12.45-15.15
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, игры					15.15-15.25
<i>Гимнастика после сна</i>					<i>ДА -5 мин</i>
Полдник					15.25
Игры, труд, самостоятельная деятельность					15.25-16.20
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА -20 мин</i>
Подготовка к ужину, ужин					16.20-16.45
Прогулка: игры, самостоятельная деятельность, уход домой					16.45-18.30
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					<i>ДА -20 мин</i>