**РЕЖИМ ДНЯ**

**на холодный период учебного года**

**2023-2024**

**МБДОУ «Детский сад № 115»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Разновозрастная группа**  **оздоровительной направленности**  **(5-7 лет/14 ч.)** | |
| **ДОМА**  Подъем, утренний туалет | **Подг. Гр.** | **Ст. гр.** |
| 7.00 | 7.00 |
| **ДЕТСКИЙ САД** | | |
| Прием и осмотр, игры, дежурство, | 6.00-8.20 | 6.00-8.20 |
| Утренняя гимнастика | 8.20-8.30  **(10 мин.)** | 8.20-8.30  **(10 мин.)** |
| Подготовка к завтраку, I завтрак | 8.30-8.45 | 8.30-8.45 |
| Игры, подготовка к занятиям | 8.45-9.00 | 8.45-9.00 |
| Занятие (ООД) | 1. 9.00-9.30  2. 9.40-10.10 | 1. 9.00-9.25 (пятница)  1. 9.45-10.10 |
| Подготовка к завтраку, II завтрак | 10.10-10.20 | 10.10-10.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка  (игры, наблюдения, труд) | 10.20-11.30  **1ч. 10 мин.** | 10.20-11.30  **1ч. 10 мин.** |
| Возвращение с прогулки, игры | 11.30-11.45  12.00-12.15  (четверг) | 11.30-11.45  12.00-12.15  (четверг) |
| Занятие ООД | 3. 11.45-12.15 | 2. 11.45-12.10 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.15-12.45 | 12.15-12.45 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.45-15.15  (**2 ч. 30 мин.)** | 12.45-15.15  (**2 ч. 30 мин.)** |
| Подъем, воздушные и водные процедуры, игры | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30-15.45 | 15.30-15.45 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 15.45-16.25 | 15.45-16.00 |
| Занятие ООД | - | 16.00-16.25 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.25-18.25  **2 ч.** | 16.25-18.25  **2 ч.** |
| Возвращение с прогулки, игры | 18.25-18.35 | 18.25-18.35 |
| Подготовка к ужину, ужин | 18.35-18.50 | 18.35-18.50 |
| Игры, чтение, самостоятельная деятельность | 18.50-20.00 | 18.50-20.00 |
| Уход домой | 20.00 | 20.00 |
| **РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ДОМА** | | |
| Возвращение из детского сада, спокойные игры, чтение.  Гигиенические процедуры. | 20.00-21.00  20.50-21.00 | 20.00-21.00  20.50-21.00 |
| Ночной сон | 21.00 – 7.00 | 21.00 – 7.00 |