

Утверждаю:

директор МБОУ «СОШ №11»

Демидова Т.А. Демидова

Режим дня детей на холодный период

| Деятельность \ Возрастная группа | Ранний возраст от 2 до 3 лет | 2 младшая 3-4 года | Средняя 4-5 лет | Старшая 5-6 лет | Подготов. 6-7 (8) лет |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------------------|
| Дома: | | | | | |
| Подъём, утренний туалет | 6.30-7.30 | 6.00-7.00 | 6.00-7.00 | 6.00-7.00 | 6.00-7.00 |
| В ДОУ: | | | | | |
| Прием детей. Игровая деятельность | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 | 7.00-8.05 | 7.00-8.10 | 7.00-8.15 |
| Утренняя гимнастика | 8.00-8.10 | 8.00-8.10 | 8.05-8.15 | 8.10-8.20 | 8.15-8.25 |
| Гигиенические процедуры | 8.10-8.20 | 8.10-8.20 | 8.15-8.25 | 8.25-8.35 | 8.25-8.35 |
| Завтрак | 8.20-8.50 | 8.20-8.50 | 8.25-8.50 | 8.35-8.55 | 8.35-8.55 |
| Самостоятельная деятельность детей | 8.50-9.00 | 8.50-9.00 | 8.50-9.00 | 8.55-9.00 | 8.55-9.00 |
| Совместная образовательная деятельность | 9.00-9.10 9.15-9.25 | 9.00-9.15 9.25-9.40 | 9.00-9.20 9.30-9.50 | 9.00-9.20 9.30-9.55 | 9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 9.25-10.00 10.00-10.40 | 9.40-10.05 10.05-10.30 | 9.50-10.10 10.10-10.40 | 9.55-10.35 10.35-10.50 | 10.50-11.05 11.05-12.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | | 10.30-11.20 | 10.40-11.35 | 10.50-11.50 | |
| Возвращение с прогулки, игры, чтение художественной литературы | 10.40-11.00 | 11.20-12.00 | 11.35-12.05 | 11.50-12.10 | 12.10-12.20 |
| Гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед | 11.00-11.30 | 12.00-12.30 | 12.05-12.35 | 12.10-12.40 | 12.20-12.45 |
| Гигиенические процедуры, подготовка ко сну, дневной сон | 11.30-12.00 12.00-15.00 | 12.30-12.50 12.50-15.00 | 12.35-12.50 12.50-15.00 | 12.40-13.00 13.00-15.00 | 12.45-13.00 13.00-15.00 |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры | 15.00-15.25 | 15.00-15.20 | 15.00-15.20 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.25-15.40 | 15.20-15.45 | 15.20-15.45 | 15.15-15.35 | 15.15-15.40 |
| Непосредственно образовательная деятельность по расписанию | 15.40-15.50 15.55-16.05 | 15.40-15.55 | 15.40-16.00 | 15.35-16.00 | 15.30-16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.05-16.55 | 15.45-16.45 | 15.45-16.55 | 16.00-17.05 | 15.40-17.10 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину | 16.55-17.15 | 16.45-17.00 | 16.55-17.05 | 17.05-17.20 | 17.10-17.25 |
| Ужин | 17.15-17.45 | 17.00-17.30 | 17.05-17.35 | 17.20-17.40 | 17.25-17.45 |
| Самостоятельная деятельность, двигательная активность. Уход детей домой | 17.45-19.00 | 17.30-19.00 | 17.35-19.00 | 17.40-19.00 | 17.45-19.00 |
| Дома | | | | | |
| Прогулка с детьми | 19.00-19.40 | 19.00-19.40 | 19.00-20.00 | 19.00-20.00 | 19.00-20.00 |
| Возвращение домой, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.40-20.30 | 19.40-20.30 | 20.00-21.00 | 20.00-21.00 | 20.00-21.00 |
| Подготовка ко сну, ночной сон | 20.30-6.30 /7.30/ | 20.30-6.30 | 21.00-6.30 | 21.00-6.30 | 21.00-6.30 |
| Общий подсчет времени | | | | | |
| Совместная образовательная деятельность взрослого и детей, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности. | 20 минут | 30 минут | 40 минут | 1 час 10 минут | 1 час 30 минут |
| Самостоятельная деятельность детей, осуществляемая в рамках непосредственно образовательной деятельности (игры, подготовка к | 4 часа 35 минут | 4 часа 25 минут | 4 часа | 3 часа 35 минут | 3 часа 25 минут |

| | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| занятиям и при проведении режимных моментов). | | | | | |
| Прогулка (с учетом времени утренней, вечерней и прогулки с родителями). | 2 часа 10 мин. | 2 часа 35 мин. | 2 часа 55 мин. | 3 часа 20 мин. | 3 часа 25 мин. |
| Дневной сон | 3 часа | 2 часа 30 мин | 2 часа 10 мин | 2 часа | 2 часа |