**Примерный режим дня на холодный период года (с 01.09.2023- 31.05.2024)**

(в группах с 10,5-часовым пребыванием)

|  |  |
| --- | --- |
| Группы/режимные моменты | Группа дошкольного возраста(4-5) В-1 «Одуванчики» |
| Утро радостных встреч:утренний приём в группе/ **на улице** (утренняя прогулка)(встреча детей в группе/на прогулочной площадке, осмотр детей, термометрия, игры детей) / *двигательная активность\**  | 7.30 – 7.55**(25 мин.)***25 мин.\** |
| Подготовка к утренней гимнастике | 7.55 – 8.10 |
| Утренняя зарядка (упражнения со спортивным инвентарём и без него)/ *двигательная активность\**  | 8.10 – 8.20(10 мин.)*10 мин.\** |
| Подготовка к завтраку. Гигиенические процедуры. Посадка детей за столами | 8.20 – 8.30 |
| Завтрак (приём пищи). | 8.30-8.50 |
| Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к образовательной деятельности) | 8.50-9.00 |
| Образовательная деятельность (занятия)(в соответствии с расписанием на уч.год) */**двигательная активность\** *(физкультминутки в середине статистического занятия 3-5 мин.)*  | 9.00 – 9.209.30 – 9.50Перерыв 10 мин.*5 мин.\** |
| Подготовка ко 2 завтраку. 2 завтрак | 9.50-9.55 |
| Подготовка к прогулке, переодевание.**Прогулка** (наблюдение, труд, дидактические, подвижные игры, игры сюжетно-ролевого характера) /*двигательная активность\**  | 9.55-10.1010.10-11.45**(1ч. 40 мин.)***25 мин. \** |
| Возвращение с прогулки. Переодевание. Гигиенические навыки. Подготовка к обеду | 11.45-12.05 |
| Обед | 12.05–12.30 |
| Подготовка ко сну. Сон | 12.30-12.4512.45-15.15(2 ч. 30 мин.) |
| Подъём. Гимнастика после дневного сна. Культурно – гигиенические навыки (умывание, одевание, причёсывание) */двигательная активность\**  | 15.15–15.35*20 мин.\** |
| Подготовка к полднику (посадка детей за столами) | 15.35-15.40 |
| Полдник. | 15.40-15.55 |
| Образовательная деятельность (занятия), досуги, развлечения, чтение художественной литературы (ежедневно) | 15.55-16.15(20 мин.) |
| Игровая деятельность, индивидуальная работа (совместная) | 16.15-16.50 |
| Подготовка к прогулке. Переодевание | 16.50 – 17.05 |
| **Прогулка** (наблюдение игры..) / *двигательная активность\** Уход детей домой. | 17.05-18.00**(55 мин.)** *25 мин. \**18.00  |

Ознакомлены:

Воспитатель:

Воспитатель: