**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 – 9.20  9.30 – 9.50  Перерыв 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\** | 9.55-10.10  10.10-11.45  **(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 | 12.30-12.45  12.45-15.15  (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: