МДОУ «Детский сад № 7» 2024/2025 уч. год

**Примерный режим дня на холодный период года (с 02.09.2024 – 30.05.2025)**

(в группах с 10,5-часовым пребыванием)

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастные группы/режимные моменты | **Дошкольный возраст**  **(от 6-7лет)** |
| 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 – 8.05  **(35 мин.)**  *20 мин.\** |
| Подготовка к утренней гимнастике | 8.05 – 8.15 |
| Утренняя зарядка (упражнения со спортивным инвентарём и без него)/ *двигательная активность\** | 8.15 – 8.25  (10 мин.)  *10 мин.\** |
| Подготовка к завтраку. Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания. Посадка детей за столами | 8.25 – 8.35 |
| Завтрак (приём пищи). | 8.35-8.50 |
| 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 – 9.30  9.40 –10.10  10.20-10.50  Перерыв 10 мин.  *3-5 мин.\** |
| Подготовка ко 2 завтраку. 2 завтрак | 10.10-10.20  (во II перерыв ОД) |
| Подготовка к прогулке, переодевание.  **Прогулка** (наблюдение, труд, дидактические, подвижные игры, игры сюжетно-ролевого характера) /*двигательная активность\** | 10.50-11.00  11.00-12.10  **(1 ч.10 мин.)**  *30 мин. \** |
| Возвращение с прогулки. Переодевание. Гигиенические навыки. Подготовка к обеду | 12.10-12.25 |
| Обед | 12.25–12.45 |
| Подготовка ко сну.    Сон | 12.45-12.50  12.50 – 15.20  (2 ч. 30 мин.) |
| Подъём. Гимнастика после дневного сна. Культурно – гигиенические навыки (умывание, одевание, причёсывание) */двигательная активность\** | 15.20–15.35  *20 мин.\** |
| Подготовка к полднику (посадка детей за столами) | 15.35 – 15.40 |
| Полдник. | 15.40-15.50 |
| Образовательная деятельность (занятия), досуги, развлечения, чтение художественной литературы (ежедневно) | 15.50-16.20  (30 мин.) |
| Игровая деятельность, индивидуальная работа (совместная) | 16.20 -16.35 |
| Подготовка к прогулке. Переодевание | 16.35 – 16.45 |
| **Прогулка** (наблюдение игры..)/ *двигательная активность\**  Уход детей домой. | 16.45-18.00  **(1 ч.15 мин.)**  *30 мин. \**  18.00 |

**Ознакомлены:**

Воспитатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Воспитатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_