

Режим дня жизнедеятельности детей подготовительной группы
комбинированной направленности в ДООУ
(Холодный период года)

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>	
<i>Прием и осмотр детей. Самостоятельная деятельность</i>	7.30 - 8.15	45 мин.
<i>Утренняя зарядка</i>	8.15 –8.25	10 мин.
<i>Подготовка к завтраку</i>	8.25 – 8.30	5 мин.
<i>Завтрак.</i>	8.30– 8.40	10 мин.
<i>Самостоятельная деятельность детей</i>	8.40 – 8.50	10 мин.
<i>Занятия</i>	8.50 – 9.20	30
	9.30 – 10.00	30
	10.10-10.40	30
<i>2-й завтрак</i>	10.30	
<i>Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)</i>	-	-
<i>Прогулка, игры, труд, наблюдения, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность.</i>	10.40-12.10	1ч. 30 м
	11.00-11.30	30 мин
<i>Двигательная активность</i>		
<i>Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду</i>	12.10-12.15	5 мин.
<i>Обед.</i>	12.15 - 12.25	10 мин.
<i>Подготовка ко сну</i>	12.25 – 12.30	5 мин.
<i>Дневной сон с использованием музыкотерапии.</i>	12.30 – 15.00	2ч. 30 мин.
<i>Постепенный подъём. Зарядка после сна. Профилактические и Закаливающие процедуры.</i>	15.00 – 15.10	10 мин.
<i>Полдник.</i>	15.10 – 15.20	10 мин.
<i>Занятия</i>	15.20 – 15.50	30 мин.
<i>Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)</i>	15.50 -17.00	2ч
<i>Ужин.</i>	17.00- 17.10	10 мин.
<i>Подготовка к прогулке</i>	17.10-17.20	10 мин.
<i>Прогулка, Самостоятельная деятельность</i>	17.20 – 19.30	2ч.10 м
	18.30-19.00	30 мин.
<i>Двигательная активность</i>		
<i>Уход детей домой</i>	19.30	
<i>Объём дневной суммарной нагрузки образовательной деятельности</i>	2 часа	
<i>Сон</i>	2 ч. 30 мин	
<i>Двигательная деятельность</i>	1 час	
<i>Прогулка</i>	3 часа 30 мин.	

