

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ «Детский сад «Аленка»
 Еременко Т.А.
 (подпись) (Ф.И.О.)
 Приказ № 26 от 31 августа 2023 г.

**Режим дня на холодный период с
 01.09.2023г. до 30.05.2024г.**

	1,2 средние группы от 4 до 5 лет
Прием, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность	08.00-09.00
Двигательная активность (самостоятельное использование физкультурного оборудования)	08.30 – 08.40
Утренняя гимнастика	09.00-09.10
Игры, подготовка к завтраку	09.10-09.15
Завтрак	09.15 -09.25
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена)	09.25-09.30
Занятия, занятия со специалистами	09.30-10.20
Двигательная активность (оздоровительные технологии)	10.20-10.30
Второй завтрак	10.30-10.35
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена)	10.35-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка , в том числе двигательная активность , самостоятельная деятельность	11.00-12.00
Длительность 1 –ой прогулки	60 мин
Подготовка к обеду	12.00-12.10
Обед	12.10 –12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00
Дневной сон	2 часа 30 мин
Постепенный подъем; водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна	15.00-15.30
Подготовка к полднику	15.30-15.35
Полдник	15.35- 15.45
Самостоятельная деятельность, игры, ЧХЛ	15.45-16.00
Занятия	
Двигательная деятельность (самостоятельное использование физкультурного оборудования, оздоровительные технологии)	16.00-16.30
Игры, подготовка к прогулке, прогулка , в том числе двигательная активность	16.30-18.30
Длительность 2-й прогулки	120 мин
Общая продолжительность прогулки (в минутах)	3ч

Режим дня на теплый период с 01.06.2024г. до 31.08.2024г.

	1,2 средние группы от 4 до 5 лет
Прием, осмотр, игры на открытом воздухе	08.00-08.20
Двигательная активность (самостоятельное использование физкультурного оборудования)	08.20-08.40
Совместная деятельность взрослого и детей, индивидуальная работа	08.40-09.00
Утренняя гимнастика на открытом воздухе	09.00-09.10
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена), подготовка к завтраку	09.10-09.20
Завтрак	09.20-09.35
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена)	09.35-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка , в том числе двигательная активность (активный отдых, подвижные и спортивные игры и	10.00-12.00

упражнения)	
Второй завтрак	10.30-10.35
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к обеду)	12.00-12.10
Двигательная активность (оздоровительные технологии)	12.10-12.15
Обед	12.15-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00
Постепенный подъем; водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна	15.00-15.10
Подготовка к полднику	15.10-15.15
Полдник	15.15-15.25
Театрализация/досуги/Дни рождения/ Совместная деятельность	15.25-16.00
Самостоятельная деятельность, ЧХЛ	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка , в том числе двигательная активность (самостоятельное использование физкультурного оборудования, оздоровительные технологии)	16.30-18.30
Продолжительность прогулок	4 ч
Дневной сон с открытой фрамугой	2часа 30мин