

**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 старшие группы От 5 до 6 лет
Прием, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность	08.00-08.30
<b>Двигательная активность</b> (самостоятельное использование физкультурного оборудования)	08.30 – 08.40
<b>Утренняя гимнастика</b>	08.40-08.50
Игры, подготовка к завтраку	08.50 – 09.00
<b>Завтрак</b>	<b>09.00-09.10</b>
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена)	09.10-09.30
Занятия, занятия со специалистами	09.30-9.55 10.05-10.30
<b>Двигательная активность</b> (оздоровительные технологии)	10.30-10.40
<b>Второй завтрак</b>	10.30-10.35
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена)	10.45-11.00
Подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> , в том числе <b>двигательная активность</b> , самостоятельная деятельность	11.00-12.10
<b>Длительность 1 –ой прогулки</b>	<b>70мин</b>
Подготовка к обеду	12.10-12.20
<b>Обед</b>	<b>12.20-12.40</b>
Подготовка ко сну, сон	12.40-15.10
<b>Дневной сон</b>	<b>2часа 30 мин</b>
Постепенный подъем; водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна	15.10-15.25
Подготовка к полднику	15.25-15.30
<b>Полдник</b>	<b>15.30-15.40</b>
Самостоятельная деятельность, игры, ЧХЛ	15.40-15.50
Занятия	15.50-16.15
<b>Двигательная деятельность</b> (самостоятельное использование физкультурного оборудования, оздоровительные технологии)	16.15-16.30
Игры, подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> , в том числе <b>двигательная активность</b>	16.30-18.30
<b>Длительность 2-й прогулки</b>	<b>110 мин</b>
<b>Общая продолжительность прогулки (в минутах)</b>	<b>3ч</b>

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

	1,2 старшие группы От 5 до 6 лет
Прием, осмотр, игры на открытом воздухе	08.00-08.20
<b>Двигательная активность</b> (самостоятельное использование физкультурного оборудования)	08.20-08.40
Совместная деятельность взрослого и детей, индивидуальная работа	08.40-08.50
Утренняя гимнастика на открытом воздухе	08.50-9.00
<b>Завтрак</b>	09.00-09.10
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена)	09.10-09.55
Подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> , в том числе <b>двигательная активность</b> (активный отдых, подвижные и спортивные игры и упражнения)	09.55-12.15

<b>Второй завтрак</b>	10.30-10.35
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к обеду)	12.15-12.15
<b>Двигательная активность</b> (оздоровительные технологии)	12.15-12.20
<b>Обед</b>	<b>12.20-12.40</b>
Подготовка ко сну, сон	12.40-15.10
Постепенный подъем; водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна	15.10-15.20
Подготовка к полднику	15.20-15.25
<b>Полдник</b>	<b>15.25-15.35</b>
Театрализация/досуги/Дни рождения/ Совместная деятельность	15.35-16.05
Самостоятельная деятельность, ЧХЛ	16.05-16.30
Подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> , в том числе <b>двигательная активность</b> (самостоятельное использование физкультурного оборудования, оздоровительные технологии)	16.30-18.30
<b>Продолжительность прогулок</b>	<b>4ч 20 мин</b>
<b>Дневной сон с открытой фрамугой</b>	<b>2часа 30 мин</b>