

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБДОУ № 104
Адмиралтейского района СПб
протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
заведующий ГБДОУ № 104
Адмиралтейского района СПб
О.А. Затрутина

Подписано цифровой подписью: Затрутина Ольга Анатольевна
DN: c=RU, st=г. Санкт-Петербург, l=Санкт-Петербург,
title=заведующий, ou=Руководство, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 104 С
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ АДМИРАЛТЕЙСКОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,
1.2.643.100.3=120В3031313638333231323132,
1.2.643.3.131.1.1=120С373831313037313834313035,
email=dou104@adm-edu.spb.ru, givenName=Ольга Анатольевна,
sn=Затрутина, cn=Затрутина Ольга Анатольевна
Дата: 2024.08.30 17:35:40 +03'00'

приказ № 33/1-р от 30.08.2024

РЕЖИМЫ ДНЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада общеразвивающего вида № 104
с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
(группы общеразвивающей направленности)
НА 2024-2025 УЧ.ГГ.

РЕЖИМ ДНЯ В ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Дома	Понед-к	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Подъём, гигиенические процедуры	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
В дошкольном учреждении					
Приём, осмотр детей, совместная деятельность, игры	7.00-8.24	7.00-8.24	7.00-8.24	7.00-8.24	7.00-8.24
Утренняя гимнастика	8.24-8.30	8.24-8.30	8.24-8.30	8.24-8.30	8.24-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.50	9.00-9.50	9.00-9.45	9.00-9.50	9.00-9.45
Занятия, совместная деятельность	9.50-10.20	9.50-10.20	9.45-10.20	9.50-10.20	9.45-10.20
Второй завтрак	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.30-11.30*	10.30-11.30*	10.30-11.30*	10.30-11.30*	10.30-11.30*
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	11.30-12.00	11.30-12.00	11.30-12.00	11.30-12.00
Подготовка ко сну, сон	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00
Подъём, воздушные процедуры, игры, занятия	15.00-15.40	15.00-15.40	15.00-15.40	15.00-15.40	15.00-15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00
Занятия, совместная деятельность и игры, досуги	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.30-18.30*	16.30-18.30*	16.30-18.30*	16.30-18.30*	16.30-18.30*
Возвращение с прогулки, уход домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
Дома					
Прогулка	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30
Возвращение с прогулки домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30
Ночной сон	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)

Примечание: При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать или заменять прогулку другими видами деятельности.

***Во время ограничительных мер** прогулка осуществляется в первую половину дня с 10.30 до 11.30, во вторую половину дня с 16.30 до 17.30.

***Во время карантина** прогулка осуществляется после всех групп.

РЕЖИМ ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Дома	Понед-к	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Подъём, гигиенические процедуры	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
Приём, осмотр детей, самостоятельная деятельность, игры	7.00-8.24	7.00-8.24	7.00-8.24	7.00-8.24	7.00-8.24
Утренняя гимнастика	8.24-8.30	8.24-8.30	8.24-8.30	8.24-8.30	8.24-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15	9.00-9.45	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15
Занятия, совместная деятельность, игры	9.15-10.20	9.45-10.20	9.15-10.20	9.15-10.20	9.15-10.20
Второй завтрак	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия, возвращение с прогулки	10.30-12.15*	10.30-12.15*	10.30-12.15*	10.30-12.15*	10.30-12.15*
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.45	12.15-12.45	12.15-12.45	12.15-12.45	12.15-12.45
Подготовка ко сну, сон	12.45-15.00	12.45-15.00	12.45-15.00	12.45-15.00	12.45-15.00
Подъём, воздушные процедуры, игры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Совместная деятельность и игры, досуги	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20-18.20*	16.20-18.20*	16.20-18.20*	16.20-18.20*	16.20-18.20*
Возвращение с прогулки, уход домой	18.20-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00
Дома					
Прогулка.	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30
Возвращение с прогулки домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30
Ночной сон	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)

Примечание: При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать или заменять прогулку другими видами деятельности.

**Во время ограничительных мер прогулка осуществляется в первую половину дня с 10.30 до 11.30, во вторую половину дня с 16.20 до 17.20.*

**Во время карантина прогулка осуществляется после всех групп.*

РЕЖИМ ДНЯ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Дома	Понед-к	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Подъём, гигиенические процедуры	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
В дошкольном учреждении					
Приём, осмотр детей, самостоятельная деятельность, игры	7.00-8.28	7.00-8.28	7.00-8.28	7.00-8.28	7.00-8.28
Утренняя гимнастика	8.28-8.35	8.28-8.35	8.28-8.35	8.28-8.35	8.28-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35-9.00	8.35-9.00	8.35-9.00	8.35-9.00	8.35-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15
Занятия, совместная деятельность	9.15-10.45	9.15-10.45	9.15-10.45	9.15-10.45	9.15-10.45
Второй завтрак	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия, возвращение с прогулки	10.45-12.15*	10.45-12.15*	10.45-12.15*	10.45-12.15*	10.45-12.15*
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.45	12.15-12.45	12.15-12.45	12.15-12.45	12.15-12.45
Подготовка ко сну, сон	12.45-15.00	12.45-15.00	12.45-15.00	12.45-15.00	12.45-15.00
Подъём, воздушные процедуры, игры	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.55	15.25-15.55	15.25-15.55	15.25-15.55	15.25-15.55
Совместная деятельность и игры, досуги	15.55-16.30	15.55-16.30	15.55-16.30	15.55-16.30	15.55-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.30-18.00*	16.30-18.00*	16.30-18.00*	16.30-18.00*	16.30-18.00*
Возвращение с прогулки, уход домой	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00
Дома					
Прогулка	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30
Возвращение с прогулки домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30
Ночной сон	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)

Примечание: При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать или заменять прогулку другими видами деятельности.

***Во время ограничительных мер** прогулка осуществляется в первую половину дня с 10.45 до 11.40, во вторую половину дня с 16.40 до 17.20.

***Во время карантина** прогулка осуществляется после всех групп.

РЕЖИМ ДНЯ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Дома	Понед-к	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Подъём, гигиенические процедуры	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
В дошкольном учреждении					
Приём, осмотр детей, самостоятельная деятельность, игры	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30
Утренняя гимнастика	8.30-8.40	8.30-8.40	8.30-8.40	8.30-8.40	8.30-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15
Занятия, совместная деятельность	9.15-10.55	9.15-10.55	9.15-10.55	9.15-10.55	9.15-10.55
Второй завтрак	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия, возвращение с прогулки	10.55-12.30*	10.55-12.30*	10.55-12.30*	10.55-12.30*	10.55-12.30*
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Подъём, воздушные процедуры, игры, досуги	15.00-15.40	15.00-15.40	15.00-15.40	15.00-15.40	15.00-15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00
Занятия, совместная деятельность и игры, досуги	16.00-16.25	16.00-16.25	16.00-16.25	16.00-16.25	16.00-16.25
Подготовка к прогулке, прогулка	16.25-18.15*	16.25-18.15*	16.25-18.15*	16.25-18.15*	16.25-18.15*
Возвращение с прогулки, уход домой	18.15-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00
Дома					
Прогулка	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30
Возвращение с прогулки домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.45	19.30-20.45	19.30-20.45	19.30-20.45	19.30-20.45
Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)

Примечание: При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать или заменять прогулку другими видами деятельности.

***Во время ограничительных мер** прогулка осуществляется в первую половину дня с 11.40 до 12.30, во вторую половину дня с 17.20 до 18.35.

***Во время карантина** прогулка осуществляется после всех групп.

РЕЖИМ ДНЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ №1

Дома	Понед-к	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Подъём, гигиенические процедуры	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
В дошкольном учреждении					
Приём, осмотр детей, самостоятельная деятельность, игры	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.25
Утренняя гимнастика	8.25-8.40	8.25-8.40	8.25-8.40	8.25-8.40	8.25-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-10.00	9.00-9.15	9.00-10.00
Занятия, совместная деятельность, игры	9.15-11.30	9.15-11.30	9.15-11.30	9.15-11.30	9.15-11.30
Второй завтрак	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30
Подготовка к прогулке, занятия, прогулка, возвращение с прогулки	11.30-12.30	11.30-12.30	11.30-12.30	11.40-12.30	11.30-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Подъём, воздушные процедуры, игры, досуги	15.00-15.40	15.00-15.40	15.00-15.40	15.00-15.40	15.00-15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00
Занятия, совместная деятельность и игры, досуги	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.15	16.30-18.15	16.30-18.15	16.30-18.15	16.30-18.15
Возвращение с прогулки, уход домой	18.15-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00
Дома					
Прогулка	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30
Возвращение с прогулки домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.45	19.30-20.45	19.30-20.45	19.30-20.45	19.30-20.45
Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)

Примечание: При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать или заменять прогулку другими видами деятельности.

**Во время ограничительных мер прогулка осуществляется в первую половину дня с 11.40 до 12.30, во вторую половину дня с 17.20 до 18.35.*

**Во время карантина прогулка осуществляется после всех групп.*

РЕЖИМ ДНЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ №2

Дома	Понед-к	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Подъём, гигиенические процедуры	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
В дошкольном учреждении					
Приём, осмотр детей, самостоятельная деятельность, игры	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.25
Утренняя гимнастика	8.25-8.40	8.25-8.40	8.25-8.40	8.25-8.40	8.25-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-10.00	9.00-9.15	9.00-10.00
Занятия, совместная деятельность, игры	9.15-11.30	9.15-11.30	9.15-11.30	9.15-11.30	9.15-11.30
Второй завтрак	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30
Подготовка к прогулке, занятия, прогулка, возвращение с прогулки	11.30-12.30	11.30-12.30	11.30-12.30	11.40-12.30	11.30-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Подъём, воздушные процедуры, игры, досуги	15.00-15.40	15.00-15.40	15.00-15.40	15.00-15.40	15.00-15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00
Занятия, совместная деятельность и игры, досуги	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.15	16.30-18.15	16.30-18.15	16.30-18.15	16.30-18.15
Возвращение с прогулки, уход домой	18.15-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00
Дома					
Прогулка	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30
Возвращение с прогулки домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.45	19.30-20.45	19.30-20.45	19.30-20.45	19.30-20.45
Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)

Примечание: При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать или заменять прогулку другими видами деятельности.

**Во время ограничительных мер прогулка осуществляется в первую половину дня с 11.40 до 12.30, во вторую половину дня с 17.20 до 18.35.*

**Во время карантина прогулка осуществляется после всех групп.*

РЕЖИМ ДНЯ ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Дома	Понед-к	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Подъём, гигиенические процедуры	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
В дошкольном учреждении					
Приём, осмотр детей, самостоятельная деятельность, игры	7.00-8.30	7.00-8.28	7.00-8.28	7.00-8.28	7.00-8.28
Утренняя гимнастика	8.05-8.11	8.05-8.11	8.05-8.11	8.05-8.11	8.05-8.11
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15
Занятия, совместная деятельность	9.15-10.20	9.15-10.20	9.15-10.20	9.15-10.20	9.15-10.20
Второй завтрак	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.30-11.30*	10.30-11.30*	10.30-11.30*	10.30-11.30*	10.30-11.30*
Совместная деятельность, подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Подъём, воздушные процедуры, игры	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Совместная деятельность и игры, досуги	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.30*	16.30-18.30*	16.30-18.30*	16.30-18.30*	16.30-18.30*
Возвращение с прогулки, уход домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
Дома					
Прогулка	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30
Возвращение с прогулки домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30
Ночной сон	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)

**При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с, при неблагоприятных погодных условиях продолжительность прогулки рекомендуется сокращать или заменять прогулку другими видами деятельности.*

***После болезни освобождение от физ. культуры, увеличение сна, гибкий режим прогулок*

РЕЖИМ ДНЯ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Дома	Понед-к	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Подъём, гигиенические процедуры	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
В дошкольном учреждении					
Приём, осмотр детей, самостоятельная деятельность, игры	7.00-8.30	7.00-8.28	7.00-8.28	7.00-8.28	7.00-8.28
Утренняя гимнастика	8.05-8.12	8.05-8.12	8.05-8.12	8.05-8.12	8.05-8.12
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15
Занятия, совместная деятельность	9.15-11.00	9.15-11.00	9.15-11.00	9.15-11.00	9.15-11.00
Второй завтрак	10.35-10.45	10.35-10.45	10.35-10.45	10.35-10.45	10.35-10.45
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.00-12.00*	11.00-12.00*	11.00-12.00*	11.00-12.00*	11.00-12.00*
Совместная деятельность, подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Подъём, воздушные процедуры, игры	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.40	15.20-15.40	15.20-15.40	15.20-15.40	15.20-15.40
Совместная деятельность и игры, досуги	15.40-16.30	15.40-16.30	15.40-16.30	15.40-16.30	15.40-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.30*	16.30-18.30*	16.30-18.30*	16.30-18.30*	16.30-18.30*
Возвращение с прогулки, уход домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
Дома					
Прогулка	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30
Возвращение с прогулки домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30
Ночной сон	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)

**При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с, при неблагоприятных погодных условиях продолжительность прогулки рекомендуется сокращать или заменять прогулку другими видами деятельности.*

***После болезни освобождение от физ. культуры, увеличение сна, гибкий режим прогулок*

РЕЖИМ ДНЯ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Дома	Понед-к	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Подъём, гигиенические процедуры	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
В дошкольном учреждении					
Приём, осмотр детей, самостоятельная деятельность, игры	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30
Утренняя гимнастика	8.15-8.25	8.15-8.25	8.15-8.25	8.15-8.25	8.15-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15
Занятия, совместная деятельность	9.15-11.30	9.15-11.30	9.15-11.30	9.15-11.30	9.15-11.30
Второй завтрак	10.45-10.55	10.45-10.55	10.45-10.55	10.45-10.55	10.45-10.55
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия, возвращение с прогулки	11.30-12.30*	11.30-12.30*	11.30-12.30*	11.30-12.30*	11.30-12.30*
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Подъём, воздушные процедуры, игры	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.45	15.25-15.45	15.25-15.45	15.25-15.45	15.25-15.45
Занятия, совместная деятельность и игры, досуги	15.45-16.40	15.45-16.40	15.45-16.40	15.45-16.40	15.45-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40-18.45*	16.40-18.45*	16.40-18.45*	16.40-18.45*	16.40-18.45*
Возвращение с прогулки, уход домой	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00
Дома					
Прогулка	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30
Возвращение с прогулки домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.45	19.30-20.45	19.30-20.45	19.30-20.45	19.30-20.45
Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)

**При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с, при неблагоприятных погодных условиях продолжительность прогулки рекомендуется сокращать или заменять прогулку другими видами деятельности.*

***После болезни освобождение от физ. культуры, увеличение сна, гибкий режим прогулок*

РЕЖИМ ДНЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Дома	Понед-к	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Подъём, гигиенические процедуры	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
В дошкольном учреждении					
Приём, осмотр детей, самостоятельная деятельность, игры	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Утренняя гимнастика	8.00-8.12	8.00-8.12	8.00-8.12	8.00-8.12	8.00-8.12
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-10.00	9.00-9.15	9.00-10.00
Занятия, совместная деятельность, игры	9.15-11.30	9.15-11.30	9.15-11.30	9.15-11.30	9.15-11.30
Второй завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.45-10.55	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.30-12.30*	11.30-12.30*	11.30-12.30*	11.30-12.30*	11.30-12.30*
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Подъём, воздушные процедуры, игры	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.40	15.20-15.40	15.20-15.40	15.20-15.40	15.20-15.40
Занятия, совместная деятельность и игры, досуги	15.40-16.30	15.40-16.30	15.40-16.30	15.40-16.30	15.40-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.45*	16.30-18.45*	16.30-18.45*	16.30-18.45*	16.30-18.45*
Возвращение с прогулки, уход домой	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00
Дома					
Прогулка	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30
Возвращение с прогулки домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.45	19.30-20.45	19.30-20.45	19.30-20.45	19.30-20.45
Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)

**При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с, при неблагоприятных погодных условиях продолжительность прогулки рекомендуется сокращать или заменять прогулку другими видами деятельности.*

***После болезни освобождение от физ. культуры, увеличение сна, гибкий режим прогулок*

РЕЖИМ ДНЯ В ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Дома	Понед-к	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Подъём, гигиенические процедуры	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
В дошкольном учреждении					
Приём, осмотр детей, самостоятельная деятельность, игры	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Утренняя гимнастика	8.15-8.20	8.15-8.20	8.15-8.20	8.15-8.20	8.15-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, совместная деятельность, подготовка к занятиям, занятия. досуги	9.00-10.20	9.00-10.20	9.00-10.20	9.00-10.20	9.00-10.20
Второй завтрак	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.30-11.30*	10.30-11.30*	10.30-11.30*	10.30-11.30*	10.30-11.30*
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	11.30-12.00	11.30-12.00	11.30-12.00	11.30-12.00
Подготовка ко сну, сон	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00
Подъём, воздушные процедуры, игры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Занятия, совместная деятельность и игры	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.30*	16.30-18.30*	16.30-18.30*	16.30-18.30*	16.30-18.30*
Возвращение с прогулки, уход домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
Дома					
Прогулка	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30
Возвращение с прогулки домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30
Ночной сон	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)

**При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с, при неблагоприятных погодных условиях продолжительность прогулки рекомендуется сокращать или заменять прогулку другими видами деятельности.*

***После болезни освобождение от физ. культуры, увеличение сна, гибкий режим прогулок*

РЕЖИМ ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Дома	Понед-к	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Подъём, гигиенические процедуры	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
Приём, осмотр детей, самостоятельная деятельность, игры	7.00-8.24	7.00-8.24	7.00-8.24	7.00-8.24	7.00-8.24
Утренняя гимнастика	8.24-8.30	8.24-8.30	8.24-8.30	8.24-8.30	8.24-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15	9.00-9.45	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15
Занятия, совместная деятельность, игры	9.15-10.20	9.45-10.20	9.15-10.20	9.15-10.20	9.15-10.20
Второй завтрак	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия, возвращение с прогулки	10.30-12.00*	10.30-12.00*	10.30-12.00*	10.30-12.00*	10.30-12.00*
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Подъём, воздушные процедуры, игры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Совместная деятельность и игры, досуги	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20-18.20*	16.20-18.20*	16.20-18.20*	16.20-18.20*	16.20-18.20*
Возвращение с прогулки, уход домой	18.20-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00
Дома					
Прогулка.	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30
Возвращение с прогулки домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30
Ночной сон	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)

**При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с, при неблагоприятных погодных условиях продолжительность прогулки рекомендуется сокращать или заменять прогулку другими видами деятельности.*

***После болезни освобождение от физ. культуры, увеличение сна, гибкий режим прогулок*

РЕЖИМ ДНЯ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Дома	Понед-к	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Подъём, гигиенические процедуры	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
В дошкольном учреждении					
Приём, осмотр детей, самостоятельная деятельность, игры	7.00-8.30	7.00-8.28	7.00-8.28	7.00-8.28	7.00-8.28
Утренняя гимнастика	8.05-8.12	8.05-8.12	8.05-8.12	8.05-8.12	8.05-8.12
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15
Занятия, совместная деятельность	9.15-10.30	9.15-10.30	9.15-10.30	9.15-10.30	9.15-10.40
Второй завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.40-12.00*	10.40-12.00*	10.40-12.00*	10.40-12.00*	10.40-12.00*
Совместная деятельность, подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Подъём, воздушные процедуры, игры	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Совместная деятельность и игры, досуги	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка	16.50-18.30*	16.50-18.30*	16.50-18.30*	16.50-18.30*	16.50-18.30*
Возвращение с прогулки, уход домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
Дома					
Прогулка	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30
Возвращение с прогулки домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30
Ночной сон	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)

**При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с, при неблагоприятных погодных условиях продолжительность прогулки рекомендуется сокращать или заменять прогулку другими видами деятельности.*

***После болезни освобождение от физ. культуры, увеличение сна, гибкий режим прогулок*

РЕЖИМ ДНЯ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Дома	Понед-к	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Подъём, гигиенические процедуры	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
В дошкольном учреждении					
Приём, осмотр детей, самостоятельная деятельность, игры	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30
Утренняя гимнастика	8.15-8.25	8.15-8.25	8.15-8.25	8.15-8.25	8.15-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15
Занятия, совместная деятельность	9.15-11.30	9.15-11.30	9.15-11.30	9.15-11.30	9.15-11.30
Второй завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия, возвращение с прогулки	11.30-12.30*	11.30-12.30*	11.30-12.30*	11.30-12.30*	11.30-12.30*
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Подъём, воздушные процедуры, игры	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.45	15.25-15.45	15.25-15.45	15.25-15.45	15.25-15.45
Занятия, совместная деятельность и игры, досуги	15.45-16.30	15.45-16.30	15.45-16.30	15.45-16.30	15.45-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.35*	16.30-18.35*	16.30-18.35*	16.30-18.35*	16.30-18.35*
Возвращение с прогулки, уход домой	18.35-19.00	18.35-19.00	18.35-19.00	18.35-19.00	18.35-19.00
Дома					
Прогулка	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30
Возвращение с прогулки домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.45	19.30-20.45	19.30-20.45	19.30-20.45	19.30-20.45
Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)

**При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с, при неблагоприятных погодных условиях продолжительность прогулки рекомендуется сокращать или заменять прогулку другими видами деятельности.*

***После болезни освобождение от физ. культуры, увеличение сна, гибкий режим прогулок*

РЕЖИМ ДНЯ В ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Дома	Понед-к	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Подъём, гигиенические процедуры	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
В дошкольном учреждении					
Приём, осмотр детей, самостоятельная деятельность, игры	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Утренняя гимнастика	8.15-8.20	8.15-8.20	8.15-8.20	8.15-8.20	8.15-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, совместная деятельность, подготовка к занятиям, занятия, досуги	9.00-10.20	9.00-10.20	9.00-10.20	9.00-10.20	9.00-10.20
Второй завтрак	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.30-11.30*	10.30-11.30*	10.30-11.30*	10.30-11.30*	10.30-11.30*
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	11.30-12.00	11.30-12.00	11.30-12.00	11.30-12.00
Подготовка ко сну, сон	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00
Подъём, воздушные процедуры, игры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Занятия, совместная деятельность и игры	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.30*	16.30-18.30*	16.30-18.30*	16.30-18.30*	16.30-18.30*
Возвращение с прогулки, уход домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
Дома					
Прогулка	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30
Возвращение с прогулки домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30
Ночной сон	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)

**При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с, при неблагоприятных погодных условиях продолжительность прогулки рекомендуется сокращать или заменять прогулку другими видами деятельности.*

***После болезни освобождение от физ. культуры, увеличение сна, гибкий режим прогулок*

РЕЖИМ ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Дома	Понед-к	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Подъём, гигиенические процедуры	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
Приём, осмотр детей, самостоятельная деятельность, игры	7.00-8.24	7.00-8.24	7.00-8.24	7.00-8.24	7.00-8.24
Утренняя гимнастика	8.24-8.30	8.24-8.30	8.24-8.30	8.24-8.30	8.24-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15	9.00-9.45	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15
Занятия, совместная деятельность, игры	9.15-10.20	9.45-10.20	9.15-10.20	9.15-10.20	9.15-10.20
Второй завтрак	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия, возвращение с прогулки	10.30-12.00*	10.30-12.00*	10.30-12.00*	10.30-12.00*	10.30-12.00*
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Подъём, воздушные процедуры, игры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Совместная деятельность и игры, досуги	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20-18.20*	16.20-18.20*	16.20-18.20*	16.20-18.20*	16.20-18.20*
Возвращение с прогулки, уход домой	18.20-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00
Дома					
Прогулка.	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30
Возвращение с прогулки домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30
Ночной сон	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)

**При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с, при неблагоприятных погодных условиях продолжительность прогулки рекомендуется сокращать или заменять прогулку другими видами деятельности.*

***После болезни освобождение от физ. культуры, увеличение сна, гибкий режим прогулок*

РЕЖИМ ДНЯ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Дома	Понед-к	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Подъём, гигиенические процедуры	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
В дошкольном учреждении					
Приём, осмотр детей, самостоятельная деятельность, игры	7.00-8.30	7.00-8.28	7.00-8.28	7.00-8.28	7.00-8.28
Утренняя гимнастика	8.05-8.12	8.05-8.12	8.05-8.12	8.05-8.12	8.05-8.12
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15
Занятия, совместная деятельность	9.15-10.30	9.15-10.30	9.15-10.30	9.15-10.30	9.15-10.40
Второй завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.40-12.00*	10.40-12.00*	10.40-12.00*	10.40-12.00*	10.40-12.00*
Совместная деятельность, подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Подъём, воздушные процедуры, игры	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Совместная деятельность и игры, досуги	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка	16.50-18.30*	16.50-18.30*	16.50-18.30*	16.50-18.30*	16.50-18.30*
Возвращение с прогулки, уход домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
Дома					
Прогулка	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30
Возвращение с прогулки домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30
Ночной сон	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)

**При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с, при неблагоприятных погодных условиях продолжительность прогулки рекомендуется сокращать или заменять прогулку другими видами деятельности.*

***После болезни освобождение от физ. культуры, увеличение сна, гибкий режим прогулок*

РЕЖИМ ДНЯ В СТАРШЕ-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Дома	Понед-к	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Подъём, гигиенические процедуры	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
В дошкольном учреждении					
Приём, осмотр детей, самостоятельная деятельность, игры	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Утренняя гимнастика	8.00-8.12	8.00-8.12	8.00-8.12	8.00-8.12	8.00-8.12
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-10.00	9.00-9.15	9.00-10.00
Занятия, совместная деятельность, игры	9.15-11.30	9.15-11.30	9.15-11.30	9.15-11.30	9.15-11.30
Второй завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.30-12.30	11.30-12.30	11.30-12.30	11.30-12.30	11.30-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Подъём, воздушные процедуры, игры	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.40	15.20-15.40	15.20-15.40	15.20-15.40	15.20-15.40
Занятия, совместная деятельность и игры, досуги	15.40-16.30	15.40-16.30	15.40-16.30	15.40-16.30	15.40-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.45*	16.30-18.45*	16.30-18.45*	16.30-18.45*	16.30-18.45*
Возвращение с прогулки, уход домой	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00
Дома					
Прогулка	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30
Возвращение с прогулки домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.45	19.30-20.45	19.30-20.45	19.30-20.45	19.30-20.45
Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)

**При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с, при неблагоприятных погодных условиях продолжительность прогулки рекомендуется сокращать или заменять прогулку другими видами деятельности.*

***После болезни освобождение от физ. культуры, увеличение сна, гибкий режим прогулок*

