

РЕЖИМ ДНЯ
(холодный период) на 2023-2024 учебный год
для воспитанников с 10,5-часовым пребыванием

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 147

О.П.Бекирова

	Старшая	Подготовительная
Прием детей, инд. работа, дежурство, самостоятельная и совместная деятельность, игры	7.00-8.05	7.00-8.15
Утренняя гимнастика	8.05-8.15	8.15-8.27
Гигиенические процедуры	8.15-8.25	8.27-8.40
Подготовка к завтраку, первый завтрак	8.25-8.50	8.40-8.55
Самостоятельная деятельность	8.50-9.00	8.55-9.00
НООД № 1	9.00-9.25	9.00-9.30
НООД № 2	9.35-10.00	9.40-10.10
Подготовка к завтраку. Второй завтрак	10.00-10.10	10.10-10.20
НООД № 3	10.10-10.35	10.45-11.15
Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	10.35-10.45	11.15-11.20
Прогулка	10.45-12.25	11.20-12.40
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду	12.25-12.40	12.40 -12.50
Обед	12.40-12.55	12.50-13.00
Гигиенические и закаливающие процедуры, подготовка ко сну	12.55-13.00	13.00-13.05
Сон	13.00-15.00	13.05-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна. Гигиенические и закаливающие мероприятия	15.00-15.15	15.00-15.15
Подготовка к полднику. Полдник	15.15-15.30	15.15-15.30
НООД	16.40-17.00	-
Самостоятельная и совместная деятельность, игры, прогулка	15.30-16.40 17.00-18.00	15.30-17.30
ДОМА: возвращение с прогулки	17.30-18.30	18.00-18.30
Ужин. Спокойные игры. Гигиенические процедуры	18.30-21.00	18.30-21.00
Ночной сон	21.00-6.00	21.00-6.00
Дневной сон	2 часа	2 часа
Прогулка	3ч.40 мин.	3ч.40 мин.