



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №7»ТГО  
Е.А. Вшивкова

# Режим дня

## Режим дня в холодное время года.

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	ВРЕМЯ
Приём, осмотр детей, утренняя разминка	7.30 – 8.25
Подготовка к завтраку, самостоятельная деятельность, завтрак	8.25 – 8.40
Самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	8.40 – 9.15
Непосредственная образовательная деятельность (включая перерывы)	9.15 – 10.05
Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.05 – 12.10
Обед, подготовка ко сну	12.10 – 12.30
Дневной сон	12.30 – 15.00
Подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, самостоятельная деятельность, гигиенические процедуры	15.00 – 15.30
Факультативная/ самостоятельная/ игровая деятельность (игры, труд, чтение)	15.30 – 16.00
Ужин	16.00 – 16.20
Самостоятельная деятельность, прогулка, уход домой	16.20 – 18.00

## Режим дня на тёплый период времени.

Режимные моменты	Время
Приход детей в детский сад, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
Игры, совместная деятельность	9.00 - 9.30
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30 - 12.20
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	12.20 - 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50- 15.00
Постепенный подъём, игровая деятельность	15.00-16.00
Ужин	16.00-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.20 - 18.00

