

Режим дня на холодный период 2022 – 2023 учебного года

Режимные мероприятия	Содержание работы	Время
Прием детей	- Осмотр детей, термометрия; - Игры детей; - Утренний круг	7³⁰-8¹⁰ (40 мин)
Утренняя гимнастика	Общеразвивающие упражнения, основные упражнения, подвижные игры	8¹⁰-8²⁰ (10 мин)
Самостоятельная деятельность детей	Отдых, деятельность в игровых центрах	8²⁰-8³⁰ (10 мин)
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	- Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; - Прием пищи; - Гигиенические процедуры после приема пищи	8³⁰-8⁵⁰ (20 мин)
Самостоятельная деятельность детей	Отдых, деятельность в игровых центрах	8⁵⁰-9⁰⁰ (10 мин)
Образовательная нагрузка	НОД №1	9⁰⁰-9¹⁰ (20 мин)
Перерыв между НОД (двигательная деятельность)	Физкультурные минутки, двигательная активность детей	9¹⁰-9²⁰ (10мин)
Образовательная нагрузка	НОД №2	9²⁰-9³⁰ (20 мин)
Самостоятельная деятельность детей	Отдых, деятельность в игровых центрах	9³⁰-9⁴⁵ (10 мин)
2-ой ЗАВТРАК	- Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; - Прием пищи; - Гигиенические процедуры после приема пищи	9⁴⁵-10⁰⁵ (15 мин)
Подготовка к прогулке	- Поход в туалет, переодевание	10⁰⁵-10²⁰ (10 мин)
ПРОГУЛКА	- Наблюдение, трудовая деятельность, с/ролевые игры, дидактические игры, игры эксперименты. - Возвращение с прогулки: переодевание	10²⁰-11³⁰ 1ч 25 мин
	Двигательная деятельность на прогулке: Подвижные игры, бег, прыжки, игры со спортивным инвентарем, индивидуальная работа с детьми по развитию физических качеств	23 мин.

ОБЕД	<ul style="list-style-type: none"> - Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; - Прием пищи; - Гигиенические процедуры после приема пищи 	11³⁰-11⁵⁰ (10 мин)
Подготовка ко сну	Поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати;	11⁵⁰-12⁰⁰ (2 ч 30мин)
СОН	<ul style="list-style-type: none"> - ДНЕВНОЙ СОН; - Пробуждение: постепенный подъем, переодевание 	12⁰⁰-15⁰⁰ (2 ч 30мин)
Самостоятельная деятельность детей	Игры	15⁰⁰-15¹⁰ (10 мин)
Двигательная деятельность детей	Игровая деятельность	15¹⁰-15³⁰ (25 мин)
Подготовка к полднику ПОЛДНИК	<ul style="list-style-type: none"> - Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; - Прием пищи; - Гигиенические процедуры после приема пищи 	15³⁰-15⁵⁰ (15 мин)
Подготовка к прогулке	- Поход в туалет, переодевание	15⁵⁰-16⁰⁰ (10 мин)
ПРОГУЛКА Уход домой	<ul style="list-style-type: none"> - Наблюдение, трудовая деятельность, с/ролевые игры, дидактические игры, игры эксперименты 	16⁰⁰-18⁰⁰ (2 ч.)