



Директор МАОУ «СОШ п. Расково»  
О.И. Алехина

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**на холодный период**  
**2023-2024 учебный год**

Виды деятельности		3-4 года		4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
		Время	Длительность	Время	Длительность	Время	Длительность	Время	Длительность
В образовательном учреждении									
Приём детей. Осмотр. Игры. Труд. Творчество детей. Слушание художественной литературы. Индивидуальная работа с детьми. Общение. Самостоятельная деятельность		08.00-08.30	30	08.00-08.30	30	08.00-08.30	30	08.00-08.30	30
Утренняя гимнастика		08.30-08.40	10	08.30-08.40	10	08.30-08.40	10	08.30-08.40	10
Культурно-гигиенические процедуры Подготовка к завтраку. Завтрак		08.40-09.00	20	08.40-09.00	20	08.40-09.00	20	08.40-09.00	20
НОД	Непосредственно образовательная деятельность	09.00-10.10	15	09.00-10.10	20	09.00-10.10	25	09.00-10.10	30
			15		20		25		30
	Перерывы между НОД		10		10		10		10
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак		10.10 - 10.20	10	10.10-10.20	10	10.10-10.20	10	10.10-10.20	10
Подготовка к прогулке. Прогулка 1. Подвижные игры. Элементарный бытовой труд. Наблюдения. Физкультурно-развлекательная деятельность. Индивидуальная работа с детьми по отработке основных движений. Ролевые игры и т.д.		10.20-12.00	100	10.20-12.00	100	10.20-12.00	100	10.20-12.00	100
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду		12.00-	10	12.00-	10	12.00-	10	12.00-	10

		12.10		12.10		12.10		12.10	
Обед.		12.10 - 12.35	25	12.10- 12.35	25	12.10- 12.35	25	12.10- 12.35	25
Культурно-гигиенические процедуры. Подготовка ко сну		12.35- 12.40	5	12.35- 12.40	5	12.35- 12.40	5	12.35- 12.40	5
Дневной сон		12.40- 15.10	150	12.40- 15.10	150	12.40- 15.10	150	12.40- 15.10	150
Постепенный подъём. Культурно-гигиенические воздушно-водные процедуры. Гимнастика после сна		15.10- 15.30	20	15.10- 15.30	20	15.10- 15.30	20	15.10- 15.30	20
Подготовка к полднику. Полдник		15.30- 15.40	10	15.30- 15.40	10	15.30- 15.40	10	15.30- 15.40	10
Непосредственно образовательная деятельность		-	-	-	-	15.40- 16.05	25	15.40- 16.10	30
Самостоятельная деятельность, игры, досуги, общение по интересам, театрализация, индивидуальная работа и т.д.		15.40- 16.10	30	15.40- 16.10	30				
Прогулка 2. Командные игры-эстафеты. Подвижные игры. Развлечения на улице. Индивидуальная работа с детьми по основным движениям. Самостоятельные игры. Постепенный уход детей домой		16.10- 17.00	50	16.10 – 17.00	50	16.10 – 17.00	50	16.10 – 17.00	50
Общий подсчет	На непосредственно образовательную деятельность		<b>30</b>		<b>40</b>		<b>50/ 50+25</b>		<b>60+30</b>
	На прогулку		<b>150</b>		<b>150</b>		<b>150</b>		<b>150</b>
	На дневной сон		<b>150</b>		<b>150</b>		<b>150</b>		<b>150</b>
	На самостоятельную деятельность (без учёта времени на самостоятельные игры на прогулке)		<b>210</b>		<b>200</b>		<b>190/165</b>		<b>180/150</b>
Режим дома: прогулка, ужин, спокойные игры, культурно-гигиенические процедуры. Ночной сон		17.00-20.40 20.40-06.30		17.00-20.40 20.40-06.30		17.00-20.40 20.40-06.30		17.00-20.40 20.40-06.30	