

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 236 «Лукоморье»
Фрунзенского района г. Саратова
О.А. Исаева
Приказ № 13 от 02.09.2024

РЕЖИМ ДНЯ

на холодный период года в средней возрастной группе
МАДОУ «Детский сад № 236 «Лукоморье»
Фрунзенского района г. Саратова

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	
Утренний приём	Осмотр детей, термометрия, игры	7.00 - 8.20
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	8.20–8.30
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи	8.30–9.00
Образовательная нагрузка	Занятие	9.00 – 09.20
Перерыв	Физкультурные минутки	9.20 – 9.30
Образовательная нагрузка	Занятие	9.30 – 9.50
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	9.50 – 10.30
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи	10.30-10.50
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке, переодевание, прогулка (подвижные игры, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам), возвращение с прогулки, переодевание	10.50 – 12.00
Обед	Подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи	12.00-12.50
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати, дневной сон, пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.50-15.30
Самостоятельная деятельность	Игры	15.30-15.40
Полдник	Подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи	15.40- 16.05
Самостоятельная деятельность	Игры, досуги, общение и деятельность по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности	16.05-16.40
Прогулка	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.40-18.30
Самостоятельная деятельность	Игры. Уход детей домой	18.30 – 19.00