



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Д\с № 183»
ЕН Первунинская

2023г

Режим дня (холодный период)

Дошкольный возраст (5-6 лет)

7.00-8.15	Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность
8.15-8.25	Утренняя гимнастика
8.25-8.45	Подготовка к завтраку, завтрак
8.45-9.00	Утренний круг
9.00-10.30	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)
10.30-11.00	Второй завтрак
10.30-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка
12.00-12.15	Возвращение с прогулки
12.15-12.45	Подготовка к обеду, обед
12.45-15.15	Подготовка ко сну, сон
15.00-15.15	Постепенный подъем, самостоятельная деятельность
15.15-15.55	Игры, самостоятельная и совместная детская деятельность. Занятия (не более 25 мин.)
15.55-16.20	Подготовка к уплотненному полднику Уплотненный полдник
16.20-16.45	Игры, самостоятельная детская деятельность Совместная деятельность (ЧХЛ)
16.45-16.55	Вечерний круг.
16.55-18.40	Подготовка к прогулке, прогулка
18.40-19.00	Самостоятельная деятельность, уход домой