УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Д\с № 183»
_____ЕН Первунинская
«30» _____2023г

# Режим дня (холодный период)

## Дошкольный возраст

## (6-7 лет)

| | |
|---|---|
| 7.00-8.25 | Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность |
| 8.20-8.30 | Утренняя гимнастика |
| 8.30-8.50 | Подготовка к завтраку, завтрак |
| 8.50-9.00 | Утренний круг. |
| 9.00-11.00 | Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) |
| 10.30-11.00 | Второй завтрак |
| 11.00-12.10 | Подготовка к прогулке, прогулка |
| 12.10-12.20 | Возвращение с прогулки |
| 12.20-12.45 | Подготовка к обеду, обед |
| 12.45-15.15 | Подготовка ко сну, сон |
| 15.00-15.15 | Постепенный подъем, самостоятельная деятельность |
| 15.15-16.00 | Игры, самостоятельная и совместная детская деятельность |
| 16.00-16.25 | Подготовка к уплотненному полднику<br>Уплотненный полдник |
| 16.25-16.40 | Самостоятельная деятельность.<br>Совместная деятельность (ЧХЛ) |
| 16.40-16.50 | Вечерний круг. |
| 16.50-18.40 | Подготовка к прогулке, прогулка |
| 18.40-19.00 | Самостоятельная деятельность, уход домой |