

Режим и распорядок дня в МАОУ-СОШ

(дошкольное отделение) №181.

Режим дня представляет собой рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

РЕЖИМ ДНЯ

в подготовительной к школе группе (6 - 7 лет) комбинированной направленности с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей

холодный период (сентябрь – май)

Организационные формы/ режимные моменты	Время	Количество минут
Прием детей на улице, игры, общение, взаимодействие с родителями (законными представителями)	07:30 – 08:00	30 мин
Утренняя гимнастика (по желанию детей)	08:00 – 08:10	10 мин
Самостоятельная деятельность детей, игры	08:10 – 08:25	15 мин
Подготовка к завтраку, дежурство, гигиенические процедуры	08:25 – 08:35	10 мин
1 завтрак	08:35 – 08:50	15 мин
Утренний круг	08:50 – 09:00	10 мин
Образовательная деятельность, включая музыкальное и физкультурное занятия/деятельность в центрах активности по реализации проектов/планов (перерыв – не менее 10 минут)	09:00 – 10:50	1 ч 50 мин
2 завтрак	10:50 – 11:00	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения, труд, индивидуальные занятия, свободная деятельность)	11:00 – 12:30	1 ч 30 мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, дежурство	12:30 – 12:45	15 мин
Обед	12:45 – 13:00	15 мин
Подготовка к дневному сну, чтение перед сном, сон	13:00 – 15:00	2 ч
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные и гигиенические процедуры	15:00 – 15:10	10 мин
Деятельность в центрах активности/кружки/занятия со специалистами/игры	15:10 – 15:40	30 мин
Подготовка к полднику, полдник	15:40 – 15:55	15 мин
Вечерний круг	15:55 – 16:05	10 мин
Игры, развлечения, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы (по желанию детей)	16:05 – 16:30	25 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16:30 – 17:30	1 ч
Вечерняя прогулка с родителями (законными представителями)	17.30 – 18.30	1 ч

РЕЖИМ ДНЯ

в подготовительной группе (6 - 7 лет) комбинированной направленности
с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей

теплый период (июнь - август)

Организационные формы/ режимные моменты	Время	Количество минут
Прием детей на улице, игры, общение, взаимодействие с родителями (законными представителями)	07:30 – 08:00	30 мин
Утренняя гимнастика (по желанию детей) – на свежем воздухе	08:00 – 08:10	10 мин
Утренний круг – на свежем воздухе	08:10 – 08:25	15 мин
Подготовка к завтраку, дежурство, гигиенические процедуры	08:25 – 08:35	10 мин
1 завтрак	08:35 – 08:50	15 мин
Самостоятельная деятельность детей, игры	08:50 – 09:00	10 мин
Образовательная деятельность, включая музыкальное и физкультурное занятия/деятельность в центрах активности по реализации проектов/планов (перерыв – не менее 10 минут)	09:00 – 10:20	1 ч 20 мин
Самостоятельная деятельность детей, игры – на свежем воздухе	10:20 – 10:40	20 мин
2 завтрак	10:40 – 10:50	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения, труд, индивидуальные занятия, свободная деятельность)	10:50 – 12:30	1 ч 40 мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, дежурство	12:30 – 12:45	15 мин
Обед	12:45 – 13:00	15 мин
Подготовка к дневному сну, чтение перед сном, сон	13:00 – 15:00	2 ч
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные и гигиенические процедуры	15:00 – 15:10	10 мин
Деятельность в центрах активности/игры/ чтение художественной литературы (по желанию детей)	15:10 – 15:40	30 мин
Подготовка к полднику, полдник	15:40 – 15:55	15 мин
Подготовка к прогулке	15:55 – 16:00	5 мин
Прогулка (вечерний круг , игры, развлечения, самостоятельная деятельность детей), взаимодействие с родителями (законными представителями), уход домой	16:00 – 17:30	1 ч 30 мин
Вечерняя прогулка с родителями (законными представителями)	17.30 – 18.30	1 ч

РЕЖИМ ДНЯ

в младшей группе (3 –4 года) комбинированной направленности с учетом
возрастных, индивидуальных особенностей детей

холодный период (сентябрь – май)

Организационные формы/ режимные моменты	Время	Количество минут
Прием детей, самостоятельные игры, общение, взаимодействие с родителями (законными представителями)	07:30 – 08:00	30 мин
Утренняя гимнастика (по желанию детей)	08:00 – 08:10	10 мин
Самостоятельная деятельность детей, игры	08:10 – 08:20	10 мин
Подготовка к завтраку, дежурство, гигиенические процедуры	08:20 – 08:30	10 мин
1 завтрак	08:30 – 08:50	20 мин
Утренний круг	08:50 – 09:00	10 мин
Образовательная деятельность, включая музыкальное и физкультурное занятия/деятельность в центрах активности по реализации проектов/планов (перерыв – не менее 10 минут)	09:00 – 09:50	50 мин
Самостоятельная деятельность детей, игры, чтение художественной литературы (по желанию детей)	09:50 – 10:20	30 мин
2 завтрак	10:20 – 10:30	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения, труд, индивидуальные занятия, свободная деятельность)	10:30 – 12:10	1 ч 40 мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, дежурство	12:10 – 12:30	20 мин
Обед	12:30 – 12:50	20 мин
Подготовка к дневному сну, чтение перед сном, сон	12:50 – 15:00	2 ч 10 мин
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные и гигиенические процедуры	15:00 – 15:15	15 мин
Деятельность в центрах активности/кружки/занятия со специалистами/игры	15:15 – 15:35	20 мин
Подготовка к полднику, полдник	15:35 – 15:55	20 мин
Вечерний круг	15:55 – 16:05	10 мин
Игры, развлечения, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы (по желанию детей)	16:05 – 16:30	25 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, взаимодействие с родителями (законными представителями), уход домой	16:30 – 17:30	1 ч
Вечерняя прогулка с родителями (законными представителями)	17:30 – 18:30	1 ч

РЕЖИМ ДНЯ

в младшей группе (3-4 года) комбинированной направленности с учетом
возрастных, индивидуальных особенностей детей

теплый период (июнь - август)

Организационные формы/ режимные моменты	Время	Количество минут
Прием детей, самостоятельные игры, общение, взаимодействие с родителями (законными представителями)	07:30 – 08:00	30 мин
Утренняя гимнастика (по желанию детей) – на свежем воздухе	08:00 – 08:05	5 мин
Утренний круг – на свежем воздухе	08:05 – 08:15	10 мин
Подготовка к завтраку, дежурство, гигиенические процедуры	08:15 – 08:30	15 мин
1 завтрак	08:30 – 08:50	20 мин
Самостоятельная деятельность детей, игры	08:50 – 09:00	10 мин
Образовательная деятельность, включая музыкальное и физкультурное занятия/деятельность в центрах активности по реализации проектов/планов (перерыв – не менее 10 минут)	09:00 – 09:50	50 мин
Самостоятельная деятельность детей, игры – на свежем воздухе	09:50 – 10:20	30 мин
2 завтрак	10:20 – 10:30	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения, труд, индивидуальные занятия, свободная деятельность)	10:30 – 12:10	1 ч 40 мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, дежурство	12:10 – 12:30	20 мин
Обед	12:30 – 12:50	20 мин
Подготовка к дневному сну, чтение перед сном, сон	12:50 – 15:00	2 ч 10 мин
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные и гигиенические процедуры	15:00 – 15:15	15 мин
Деятельность в центрах активности/игры/чтение художественной литературы (по желанию детей)	15:15 – 15:30	15 мин
Подготовка к полднику, полдник	15:30 – 15:50	20 мин
Подготовка к прогулке	15:50 – 16:00	10 мин
Прогулка (вечерний круг , игры, развлечения, самостоятельная деятельность детей) взаимодействие с родителями (законными представителями), уход домой	16:00 – 17:30	1 ч 30 мин
Вечерняя прогулка с родителями (законными представителями)	17:30 – 18:30	1 ч