

**Режим дня по программе «От рождения до школы» авт. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А.Васильева
МБДОУ Пестречинский детский сад №3 «Солнышко» Холодный период 2025-2026**

| Возрастные Группы Режимные моменты. | <i>1 младшая группа 10 мин.</i> | <i>2 младшая группа 15 мин.</i> | <i>Средняя группа Средняя группа (там) 20 мин.</i> | <i>Старшая группа 25 мин.</i> | <i>Подготовительная группа 30 мин.</i> |
|--|---|---|--|---|--|
| Прием и осмотр детей, утренняя гимнастик, самостоятельная деятельность, термометрия, опрос родителей | 7.00- 8.30 | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 | 7.00-8.40 | 7.00-08.50 |
| Игры. Подготовка к завтраку. Завтрак. Подготовка к ООД | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.40-9.00 | 8.50-9.00 |
| ООД (перерыв между занятиями – фзкультминутки 10 минут и более, второй завтрак ст. и подгот. группы) | 9.00-09.40 | 9.00-09.40 | 9.00-10.40 | 9.00-10.45 | 9.00- 10.55 |
| Подготовка ко 2 завтраку, завтрак (1и2 младшая группы) Игры, подготовка к прогулке, прогулка (Физкультурное занятие на воздухе) | 9.40-11.00 9.30-9.40 вторник | 9.40-11.00 9.25-9.40 пятница | 10.40-11.20 10.20-10.40 среда | 10.40-12.00 10.20-10.45 понедельник | 10.55-12.10 10.25-10.55 пятница |
| Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду, обед | 11.00-12.00 | 11.00-12.00 | 11.20-12.00 | 12.00 -12.30 | 12.10-12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.00-15.00 | 12.00-15.00 | 12.00-15.00 | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 |
| Подъем, воздушные и вод. процедуры, гимнастика после сна, полдник | 15.00-16.00 | 15.00-16.00 | 15.00-16.00 | 15.00-15.30 | 15.00-15.30 |
| ООД | - | - | - | 15.30-15.55 понедельник | 15.30-16.00 Вторник-четверг |
| Игры, труд, вечерний круг, самостоятельная деятельность детей, кружковая работа, подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | 15.55-17.30 | 16.00-17.30 |