



/ Н.В. Шишкина/

Режим дня в холодный период года

Режимный момент	Младшая группа (3-4 года)			Средняя группа (4-5 лет)		
	начало	окончание	длительность	начало	окончание	длительность
Приём детей, утренний фильтр, свободная игра, утренняя гимнастика	7.30	8.20	0:50	7.30	8.20	0:50
Гигиена, подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.20	8.50	0:30	8.20	8.50	0:30
Игры, подготовка к занятиям, занятия, занятия со специалистами	8.50	10.00	1:10	8.50	10.10	1:20
Второй завтрак	10.00	10.10	0:10	10.10	10.20	0:10
Гигиена, подготовка к прогулке, прогулка	10.10	12.00	1:50	10.20	12.00	1:40
Возвращение с прогулки, гигиена, игры, занятия	12.00	12.20	0:20	12.00	12.20	0:20
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.20	13.00	0:40	12.20	13.00	0:40
Гигиена, подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	13.00	15.10	2:10	13.00	15.10	2:10
Постепенный подъём детей, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.10	15.30	0:20	15.10	15.30	0:20
Гигиена, подготовка к полднику, полдник	15.30	15.50	0:20	15.30	15.50	0:20
Игры, подготовка к занятиям, занятия, занятия со специалистами	15.50	16.50	1:00	15.50	16.50	1:00
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой	16.50	18.00	1:10	16.50	18.00	1:10
Итого	<i>Полный день</i>		10:30			
	<i>ПНСВ</i>		~ 3:50	-	-	~ 3:40
	<i>МПНБ</i>		5:30	-	-	5:30
	<i>Сон</i>		~ 2:00			

* ПНСВ - пребывание на свежем воздухе

* МПНБ - максимальная продолжительность непрерывного бодрствования в ДОУ до сна