Выписка из Основной образовательной программы дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 20»

Режим дня на холодный период

МБДОУ «Детский сад № 20» на 2020-2021 учебный год

Режимные моменты:	**Вторая группа раннего возраста (12 час.)**	**Младшая группа (12 час.)**	**Средняя группа (10,5 час.)**	**Старшая группа (10,5 час.)**	**Подготовительная к школе группа (10,5 час.)**
В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ					
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00-7.45	6.00-7.54	7.00-8.00	7.00-8.10	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	7.45-7.50 (5 мин. группа)	7.54-8.00 (6 мин. музыкально - физкультурный зал)	8.00-8.08 (8 мин. музыкально - физкультурный зал)	8.10-8.20 (10 мин. музыкально-физкультурный зал)	8.20-8.30 (10 мин. музыкально-физкультурный зал)
Подготовка к завтраку, завтрак	7.50-8.30	8.00-8.35	8.08-8.40	8.20-8.35	8.30-8.45
Самостоятельная деятельность, игры	8.30-8.40	8.35-8.55	8.40-8.50	8.35-9.15	8.45-9.00
Занятие 1	1п.8.40-8.49 1п.8.59-9.08 (по подгруппам)	8.55-9.10	8.50-9.10	9.15-9.35	9.00-9.30
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятию		9.10-9.20	9.10-9.20	понедельник вторник среда пятница 9.35-9.45	9.30-9.40
Занятие 2		9.20-9.35	9.20-9.40	понедельник вторник среда пятница 9.45-10.10	9.40-10.10
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятию					среда четверг пятница 10.20-10.50
Занятие 3					среда четверг пятница 10.20-10.50
Второй завтрак	9.08-9.18	9.35-9.45	9.40-9.50	10.10-10.15 понедельник вторник среда пятница 9.35-9.40 четверг	9.30-9.35 понедельник 10.10-10.15 вторник 10.50-10-55 среда четверг пятница
Подготовка к прогулке	9.18-9.40	9.45-10.05	9.50-10.00	10.15-10.25 понедельник вторник среда пятница 9.40-9.50 четверг	9.30-9.40 понедельник 10.15-10.25 вторник 10.55-11.00 среда четверг пятница
Прогулка	9.40-11.10	10.05-11.05	10.00-11.55	10.25-12.25 понедельник	9.40-12.00 понедельник

				вторник среда пятница 10.25-12.00 четверг	10.25-12.30 вторник 11.00-12.30 среда четверг пятница
Физкультурное занятие на воздухе				четверг 12.00-12.25	понедельник 12.00-12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	1 п.11.05-11.25 2 п.11.10-11.30	11.05-11.30	11.55-12.30	12.25-12.40	12.30-12.45
Подготовка к обеду, обед	1п. 11.25-11.45 2п.11.30-11.50	11.30-11.50	12.30-12.50	12.40-12.50	12.45-12.50
Подготовка ко сну	11.50-12.00	11.50-12.00	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00
Дневной сон	12.00-15.00	12.00-14.30	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.20	14.30-15.05	15.00-15.35	15.00-15.35	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.45	15.05-15.25	15.35-15.45	15.35-15.45	15.30-15.35
Игры, самостоятельная деятельность	15.45-16.13	15.25-15.50	15.45-16.15	15.45-16.20 среда четверг пятница 15.45-15.55 понедельник вторник	15.35-15.55
Занятие	1 п.15-45-15.54 2.п.16.04-16.13			понедельник вторник 15.55-16.20	
Подготовка к прогулке	16.13-16.30	15.50-16.00	16.15-16.25	16.20-16.30	15.55-16.00
Прогулка, уход домой	16.30-18.00	16.00-18.00	16.25-17.30	16.30-17.30	16.00-17.30
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ДОМА					
Прогулка, подготовка к ужину, ужин	18.00-20.00	18.00-20.00	17.30-20.10	17.30-20.15	17.30-20.15
Спокойные игры, гигиенические процедуры, подготовка ко сну	20.00-20.30	20.00-20.30	20.10-20.40	20.15-20.45	20.15-20.45
Ночной сон	20.30-6.00 (7.00)	20.30-6.00 (7.00)	20.40-6.00 (7.00)	20.45-6.00 (7.00)	20.45-6.00 (7.00)