**Режим дня
воспитанников МДОУ д/с «Спутник» г. Балашова**

**с 12 -часовым пребыванием**

**холодный период года**

| **Режимные процессы /характер деятельности** | **5–6 лет** | **2–3 года** |
| --- | --- | --- |
| Прием воспитанников, утренний фильтр, индивидуальная работа. Свободная деятельность. | 07:00–08.00 | 07:00–08.00 |
| Утренняя гимнастика | 08.00-08.10 | 08.00-08.10 |
| Совместная деятельность педагога с детьми. Двигательные игры малой подвижности.Гигиенические процедуры, самообслуживание. | 08:10–08:20 | - |
| Подготовка к приему пищи.Прием пищи. Завтрак. | 08:20–08:40 | 08:10–08:40 |
| Утренний круг.Свободная деятельность. | 08:40–09:00 | 08.40-09.00 |
| Организованная образовательная деятельность | 09:00–10:00 | 09:00–09:30 |
| Занятие № 1 | 09:00–09:25 | 09:00–09:10 |
| Перерыв. Подвижные игры малой и средней подвижности | 09:25–09:35 | 09:10–09:20 |
| Занятие № 2 | 09:35–10:00 | 09.20-9.30 |
| Перерыв между занятиями, подвижные игры малой подвижности | - | – |
| Занятие № 3 | - | - |
| Подготовка к приему пищи.Прием пищи. Второй завтрак. | 10:00–10:10 | 09:30–09:55 |
| Гигиенические процедуры, самообслуживание, одевание на прогулку, подготовка к прогулке | 10.10–10:25 | 09:55–10:20 |
| Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры средней и высокой подвижности) | 10:25–12:10 | 10:20– 11:00 |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание | 12:10–12:20 | 11:00–11:20 |
| Подготовка к приему пищи.Прием пищи. Обед. | 12:20–12:40 | 11:20–12:00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.40–15:10 | 12.00–15:00 |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, профилактическая гимнастика.Игры и упражнения малой интенсивности на дыхание, профилактику нарушений ОДА. | 15:10–15:30 | 15:00–15:30 |
| Подготовка к приему пищи,прием пищи № 4 (полдник) | 15:30–15.50 | 15:30–15:50 |
| Самостоятельные игры детей | - | 15:50-16:20 |
| Организованная образовательная деятельность | - | - |
| Занятие № 3 | 15:50-16:15 | – |
| Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, игры средней и высокой подвижности. Самостоятельная игровая деятельность) | 16:15–17:15 | 16:20-17:10 |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание | 17:15-17:30 | 17:10-17:30 |
| Вечерний круг | 17.30–17.50 | - |
| Совместная и самостоятельная игровая деятельность | - | 17.30-17.50 |
| Гигиенические процедуры, самообслуживание | 17.50–18.00 | 17.50–18.00 |
| Подготовка к приему пищи.Прием пищи. Ужин. | 18:00–18.10 | 18:00–18.10 |
| Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры). Уход домой. | 18.20 – 19.00 | 18.20 – 19.00 |