

Утверждено
Заведующий МБДОУ № 139
Т.В. Ерошина



**Примерный режим
жизнедеятельности ребенка-дошкольника МБДОУ № 139 в течение дня
Холодный период года (с 1 сентября по 31 мая)**

Младший дошкольный возраст (3-5 лет)			Старший дошкольный возраст (5-7 лет)		
Режимные моменты	3-4 года	4-5 лет	Режимные моменты	5-6 лет	6-7 лет
Прием, прогулка, осмотр, утренняя гимнастика, самостоятельная детская деятельность	7.00-8.05	7.00-8.20	Прием, прогулка, осмотр, утренняя гимнастика, самостоятельная детская деятельность	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку. завтрак	8.05-8.50	8.20-8.50	Подготовка к завтраку. завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50
Подготовка к НОД и процедурам	8.55-9.15	8.50-9.00	Подготовка к НОД и процедурам	8.50-9.00	8.50-9.00
НОД и процедуры (общая длительность)	9.15-10.00	9.00-9.55	НОД и процедуры (общая длительность)	9.00-10.50	9.00-10.50
2 завтрак	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	2 завтрак	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10-12.10	10.10-12.15	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.50-12.30	10.50-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.45	12.15-12.50	Подготовка к обеду, обед	12.30-13.10	12.30-13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45-15.00	12.50-15.00	Дневной сон	13.10-15.00	13.10-15.00
Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры, корригирующая, дыхательная гимнастика, массаж активных точек	15.00-15.15	15.00-15.05	Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры, корригирующая, дыхательная гимнастика, массаж активных точек	15.00-15.05	15.00-15.05
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.30	15.05-15.15	Подготовка к полднику, полдник	15.05-15.15	15.05-15.15
НОД, процедуры, совместная и самостоятельная деятельность	15.30-16.30	15.15-16.35	НОД, процедуры, совместная и самостоятельная деятельность	15.15-16.40	15.15-16.45
Подготовка к ужину, ужин	16.30-17.00	16.35-17.00	Подготовка к ужину, ужин	16.40-17.00	16.45-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-19.00	16.35-19.00	Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-19.00	16.30-19.00
Игры, уход детей домой	До 19.00	До 19.00	Игры, уход детей домой	До 19.00	До 19.00