



Утверждено
Заведующий МБДОУ № 139
Т.В. Ерошина

**Примерный режим
жизнедеятельности ребенка-дошкольника МБДОУ № 139 в течение дня
Теплый период года (с 1 июня по 31 августа)**

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
Утренний прием на воздухе, игры	7.00-8.00	7.00-8.00	Утренний прием, игры	7.00-8.00	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.00-8.10	Утренняя гимнастика	8.00-8.15	8.00-8.20
Завтрак	8.15-8.45	8.15-8.45	Завтрак	8.15-9.00	8.20-9.00
Игры, подготовка к прогулке, прогулка. Занятие на воздухе (физкультурное или музыкальное)	8.45-10.00	8.45-10.00	Подготовка к прогулке, прогулка Занятие (на воздухе физкультурное или музыкально-ритмическое)	9.00-10.00	9.00- 10.00
2 завтрак	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10		10.00 – 10.10	10.00 – 10.10
Закаливающие мероприятия (солнечные, воздушные ванны, игры с водой) Подвижные игры на воздухе	10.10-12.20	10.10-12.30	Закаливающие процедуры (солнечные и воздушные ванны, игры с водой) Подвижные игры на воздухе	10.10 – 12.30	10.10 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.20-13.00	12.30-13.10	Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	12.30-13.00
Дневной сон	13.10-15.00	13.10-15.00	Дневной сон	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры, корригирующая, дыхательная гимнастика, массаж активных точек	15.00-15.15	15.00-15.10	Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры, корригирующая, дыхательная гимнастика, массаж активных точек	15.00-15.10	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.30	15.10-15.20	Подготовка к полднику, полдник	15.10-15.20	15.10-15.20
Подготовка к прогулке, прогулка. Возвращение с прогулки	15.30-16.30	15.20-16.35	Подготовка к прогулке, прогулка. Возвращение с прогулки	15.20 - 16.40	15.20 - 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