



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«ЦРР – детский сад №14» ПГО  
М. А. Колесникова

## Режим дня *Холодный период года*

Режимные моменты	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей, свободная игра	7.30 – 8.20	7.30 – 8.20	7.30 – 8.20	7.30 – 8.20	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00
<b>Утренний круг</b>	-	9.00 - 9.10	9.00 - 9.10	9.00 - 9.10	9.00 - 9.10
Игры, кружки, занятия, самостоятельная деятельность	9.00– 10.30 (занятия по подгруппам)	9.10 – 10.30	9.10 – 10.30	9.10 – 10.30	9.10 – 10.30
Второй завтрак	10.30 – 10.40	10.30 - 10.40	10.30 - 10.40	10.30 - 10.40	10.30 - 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40 – 11.20	10.40 – 11.40	10.40 – 11.40	10.40 – 11.40	10.40 – 11.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.20 – 11.40	11.40 – 12.00	11.40 – 12.00	11.40 – 12.00	11.40 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	11.40 – 12.10	12.00 – 12.30	12.00 – 12.30	12.00 – 12.30	12.00 – 12.30
Дневной сон	12.10– 15.10	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.10 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40
Игры, кружки, занятия, самостоятельная деятельность	15.40 – 16.00	15.40 – 16.10	15.40 – 16.10	15.40 – 16.10	15.40 – 16.10
<b>Вечерний круг</b>	-	16.10 – 16.20	16.10 – 16.20	16.10 – 16.20	16.10 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00 – 17.40	16.20 – 17.40	16.20 – 17.40	16.20 – 17.40	16.20 – 17.40
Возвращение с прогулки, уход детей домой	17.40 – 18.00	17.40 – 18.00	17.40 – 18.00	17.40 – 18.00	17.40 – 18.00