

Частное дошкольное образовательное учреждение «Капитошка»
ЧДОУ «Капитошка»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ЧДОУ «Капитошка»
Пухова Т.Н.
« ____ » _____ 2022г

Режим дня на холодный период года (сентябрь-май)

Режимные моменты	I группа		II группа		
	1,5 – 3 г	3 - 4 г	4 - 5 л	5 - 6 л	6 -7 л
Прием, осмотр, игры, самостоятельная игровая деятельность.	7.00 - 8.30		7.00-8.40		
Утренняя гимнастика	8.30 - 8.40		8.40 -8.50		
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак.	8.40 - 9.00		8.50-9.10		
Организованная образовательная деятельность, с перерывами	9.00-9.40	9.00-9.45	9.10-10.30	9.10- 10-45	9.10- 11-00
Самостоятельная деятельность, гигиенические и оздоровительные процедуры	9:40-10:30	9:45-10:30	10:30-11:00	10.45-11.00	-
Второй завтрак	10.30-10.40		11.00-11.10		
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-11.40		11.10-12.20		
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, гигиенические процедуры.	11.40-11.50		12.20-12.30		
Обед	11.50-12.20		12.30-13.00		
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	12.20-12.30		13.00-15.00		
Дневной сон	12.30-15.30				
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения и оздоровительные процедуры	15.30-15.40		15.00-15.20		
Полдник	15.40-15.50		15.20-15.30		
Самостоятельная деятельность детей	15.50-16.00		15.30-16.00		
Дополнительная образовательная деятельность	-	15.30-15.45	15.30-15.50	15.30-15.55	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.10		16.00-17.10		
Подготовка к ужину, ужин	17.10-17.30		17.30-17.45		
Прогулка, самостоятельная игровая деятельность	17.40-20.00		17.45-20.00		