

**Режим дня в МДОУ «Детский сад № 153» Ленинского района г.Саратова  
на холодный период времени 2024-2025уч.г  
Разновозрастная группа (4-6 лет)**

Режимные моменты, виды деятельности	4-5 лет		5-6 лет		
	время (В)	длительность в минутах (Д)	время (В)	длительность в минутах (Д)	
Прием, осмотр, общение с родителями, индивидуальная работа, трудовые поручения, самостоятельная деятельность.	7.00-7.55	55	7.00-8.00	60	
<i>Утренний круг:</i> образование круга, приветствие, работа с календарем природы, ситуативная беседа, минутка здоровья, составление плана дня, завершающий ритуал	7.55-8.10	15	8.00-8.15	15	
<b>Утренняя зарядка.</b>	8.10-8.20	10	8.15-8.25	10	
Подготовка к завтраку. Дежурство (самостоятельное дежурство вводится со средней группы – вторая половина учебного года). <b>Завтрак.</b> Гигиенические, закаливающие процедуры	8.20-8.55	35	8.25-9.00	35	
<b>Занятия,</b> взаимодействие со специалистами. Самостоятельная деятельность.	8.55-10.00	65	9.00-10.20	80	
Перерыв во время занятий для гимнастики не менее 2 минут	<b>Занятие 1</b>	<b>9.00-9.20</b>	<b>20</b>	<b>9.00-9.25</b>	<b>25</b>
	<b>Занятие 2</b>	<b>9.40-10.00</b>	<b>20</b>	<b>9.35-10.00</b>	<b>25</b>
	Перерыв между занятиями	9.20-9.40	20	9.25-9.35	10
Подготовка ко второму завтраку. <b>Второй завтрак</b>	10.00-10.10	10	9.45-9.55	10	
Подготовка к прогулке.	10.10-10.20	10	10.20-10.30	10	
<b>Прогулка 1.</b> Наблюдения, элементарная трудовая деятельность, сюжетно-ролевые и конструктивные игры, <b>подвижные игры и спортивные упражнения,</b> экспериментирование с объектами неживой природы, свободное общение педагога с детьми, индивидуальная работа по развитию ОВД. Самостоятельная деятельность	10.20-11.40	<b>80</b>	10.30-11.45	<b>75</b>	
Возвращение с прогулки, гигиенические и закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, подготовка к обеду, дежурство	11.40-12.00	20	11.45-12.00	15	
<b>Обед.</b>	12.00-12.20	20	12.00-12.20	20	
Гигиенические и оздоровительные процедуры. Подготовка ко сну.	12.20-12.30	10	12.20-12.30	10	
<b>Сон</b>	12.30-15.00	<b>150</b>	12.30-15.00	<b>150</b>	
Постепенный подъем. Гигиенические и оздоровительные процедуры. <b>Полдник.</b>	15.00-15.30	30	15.00-15.30	30	
Элементарная трудовая деятельность, познавательно-исследовательская деятельность, конструирование, музыкальная деятельность, игровая деятельность, чтение художественной литературы, досуги и развлечения, <b>профилактические упражнения.</b> Индивидуальная работа. Самостоятельная деятельность. <b>Занятие</b>	15.30-16.25	55	15.30-16.30	60	
	-	-	<b>15.35-16.00</b>	<b>25</b>	
Подготовка к ужину: гигиенические процедуры, дежурство <b>Ужин.</b> Гигиенические и закаливающие процедуры	16.25-16.55	30	16.30-16.55	25	
<i>Вечерний круг:</i> условный сигнал, рефлексия, завершающий ритуал	16.55-17.00	5	16.55-17.00	5	
Подготовка к прогулке.	17.00-17.15	15	17.00-17.10	10	
<b>Прогулка 2.</b> Самостоятельные игры, индивидуальная работа по ОВД, РР, ФЭМП, <b>командные игры-эстафеты,</b> <b>подвижные игры и спортивные упражнения,</b> развлечения. Постепенный уход домой.	17.15-19.00	<b>105</b>	17.10-19.00	<b>110</b>	

**Суммарный объем двигательной активности не менее 1ч в день**

**Режим дня в МДОУ «Детский сад № 153» Ленинского района г.Саратова  
на летний оздоровительный период 2025г.  
Разновозрастная группа (4-6 лет)**

Режимные моменты, виды деятельности	4-5 лет		5-6 лет	
	время (В)	длительность в минутах (Д)	время (В)	длительность в минутах (Д)
Прием (на улице), осмотр, общение, элементарная трудовая деятельность, индивидуальная работа, игры, самостоятельная деятельность. <b>Утренняя зарядка</b> (на улице) - <b>10 минут</b>	7.00-8.10	70	7.00-8.15	75
<u>Утренний круг:</u> образование круга, приветствие, работа с календарем природы, ситуативная беседа, минутка здоровья, составление плана дня, завершающий ритуал	8.20-8.30	10	8.20-8.30	10
Гигиенические, закаливающие процедуры. Дежурство (вводится со средней группы – вторая половина учебного года).	8.30-8.40	10	8.30-8.40	10
<b>Завтрак.</b> Гигиенические, закаливающие процедуры.	8.40-9.00	20	8.40-9.00	20
Совместная деятельность: музыкальная и <b>двигательная деятельность</b> , беседы, игры. Самостоятельная деятельность.	9.00-9.30	30	9.00-9.30	30
Подготовка к прогулке.	9.30-9.40	10	9.30-9.40	10
<b>Прогулка 1.</b> Наблюдения, элементарная трудовая деятельность, сюжетно-ролевые и конструктивные игры, <b>подвижные игры и спортивные упражнения</b> , экспериментирование с объектами неживой природы, свободное общение педагога с детьми, индивидуальная работа по развитию ОВД. Самостоятельная деятельность	9.50-11.40	<b>110</b>	9.50-11.40	<b>110</b>
<b>Второй завтрак</b>	10.30-10.50	20	10.30-10.50	20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, подготовка к обеду, дежурство.	11.40-12.00	20	11.40-12.00	20
<b>Обед.</b>	12.00-12.20	20	12.00-12.20	20
Гигиенические, закаливающие процедуры. Подготовка ко сну.	12.20-12.30	10	12.20-12.30	10
<b>Сон</b>	12.30-15.00	<b>150</b>	12.30-15.00	<b>150</b>
Постепенный подъём. Гигиенические и оздоровительные процедуры.	15.00-15.20	20	15.00-15.20	20
<b>Полдник.</b>	15.20-15.30	10	15.20-15.30	10
Самостоятельная деятельность, конструирование, чтение художественной литературы, индивидуальная работа, <b>профилактические упражнения</b> , игры, театрализация, досуги.	15.30-16.30	60	15.30-16.30	60
Подготовка к ужину: гигиенические процедуры, дежурство. <b>Ужин.</b> Гигиенические, закаливающие процедуры	16.30-17.00	30	16.30-17.00	30
Подготовка к прогулке.	17.00-17.10	10	17.00-17.10	10
<b>Прогулка 2.</b> <u>Вечерний круг:</u> условный сигнал, рефлексия, завершающий ритуал. Самостоятельные игры, индивидуальная работа по ОВД, РР, ФЭМП, <b>командные игры-эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения</b> , развлечения. Постепенный уход домой.	17.10-19.00	<b>110</b>	17.10-19.00	<b>110</b>

Суммарный объем двигательной активности не менее 1ч в день