Режим дня в МДОУ «Детский сад № 153» Ленинского района г.Саратова
на холодный период времени 2024-2025уч.г
Подготовительная группа (6-7л)

Режимные моменты, виды деятельности		**время (В)**	**длительность в минутах (Д)**
Прием, осмотр, общение с родителями, индивидуальная работа, трудовые поручения, самостоятельная деятельность.		7.00-8.00	60
Утренний круг: образование круга, приветствие, работа с календарем природы, ситуативная беседа, минутка здоровья, составление плана дня, завершающий ритуал		8.00-8.20	20
Утренняя зарядка.		8.20-8.30	10
Подготовка к завтраку. Дежурство (самостоятельное дежурство вводится со средней группы – вторая половина учебного года). **Завтрак.** Гигиенические, закаливающие процедуры		8.30-9.00	30
Занятия, взаимодействие со специалистами. Самостоятельная деятельность.		9.00-11.00	120
Перерыв во время занятий для гимнастики не менее 2 минут	**Занятие 1**	**9.00-9.30**	**30**
	Занятие 2	**9.40-10.10**	**30**
	Занятие 3	**10.20-10.50**	**30**
	Перерыв между занятиями	9.30-9.40 10.10-10.20	10 10
Подготовка ко второму завтраку. **Второй завтрак**		10.10.-10.20	10
Подготовка к прогулке.		11.00-11.10	10
Прогулка 1. Наблюдения, элементарная трудовая деятельность, сюжетно-ролевые и конструктивные игры, ***подвижные игры и спортивные упражнения***, экспериментирование с объектами неживой природы, свободное общение педагога с детьми, индивидуальная работа по развитию ОВД. Самостоятельная деятельность		11.10-12.20	**70**
Возвращение с прогулки, гигиенические и закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, подготовка к обеду, дежурство		12.20-12.30	10
Обед.		12.30-12.45	15
Гигиенические и оздоровительные процедуры. Подготовка ко сну.		12.45-12.50	5
Сон		12.50-15.20	**150**
Постепенный подъём. Гигиенические и оздоровительные процедуры. **Полдник.**		15.20-15.45	25
Элементарная трудовая деятельность, познавательно-исследовательская деятельность, конструирование, музыкальная деятельность, игровая деятельность, чтение художественной литературы, досуги и развлечения, ***профилактические упражнения.*** Индивидуальная работа. Самостоятельная деятельность. **Занятие**		15.45-16.30 -	45 -
Подготовка к ужину: гигиенические процедуры, дежурство **Ужин.** Гигиенические и закаливающие процедуры		16.30-16.55	25
Вечерний круг: условный сигнал, рефлексия, завершающий ритуал		16.55-17.00	5
Подготовка к прогулке.		17.00-17.10	10
Прогулка 2. Самостоятельные игры, индивидуальная работа по ОВД, РР, ФЭМП, ***командные игры-эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения***, развлечения. Постепенный уход домой.		17.10-19.00	**110**

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.
Подготовительная группа (6-7л)

Режимные моменты, виды деятельности	**время (В)**	**длительность в минутах (Д)**
Прием (на улице), осмотр, общение, элементарная трудовая деятельность, индивидуальная работа, игры, самостоятельная деятельность. **Утренняя зарядка**(на улице) **- 10 минут**	7.00-8.20	80
Утренний круг: образование круга, приветствие, работа с календарем природы, ситуативная беседа, минутка здоровья, составление плана дня, завершающий ритуал	8.20-8.30	10
Гигиенические, закаливающие процедуры. Дежурство (вводится со средней группы – вторая половина учебного года).	8.30-8.40	10
Завтрак. Гигиенические, закаливающие процедуры.	8.40-9.00	20
Совместная деятельность: музыкальная и ***двигательная деятельность,*** беседы, игры. Самостоятельная деятельность.	9.00-9.30	30
Подготовка к прогулке.	9.30-9.40	10
Прогулка 1. Наблюдения, элементарная трудовая деятельность, сюжетно-ролевые и конструктивные игры, ***подвижные игры и спортивные упражнения***, экспериментирование с объектами неживой природы, свободное общение педагога с детьми, индивидуальная работа по развитию ОВД. Самостоятельная деятельность	9.50-11.50	**120**
Второй завтрак	10.30-10.50	20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, подготовка к обеду, дежурство.	11.50-12.05	15
Обед.	12.05-12.20	15
Гигиенические, закаливающие процедуры. Подготовка ко сну.	12.20-12.30	10
Сон	12.30-15.00	**150**
Постепенный подъём. Гигиенические и оздоровительные процедуры.	15.00-15.20	20
Полдник.	15.20-15.30	10
Самостоятельная деятельность, конструирование, чтение художественной литературы, индивидуальная работа, ***профилактические упражнения***, игры, театрализация, досуги.	15.30-16.30	60
Подготовка к ужину: гигиенические процедуры, дежурство. **Ужин.** Гигиенические, закаливающие процедуры	16.30-17.00	30
Подготовка к прогулке.	17.00-17.10	10
Прогулка 2. *Вечерний круг:* условный сигнал, рефлексия, завершающий ритуал. Самостоятельные игры, индивидуальная работа по ОВД, РР, ФЭМП, ***командные игры-эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения***, развлечения. Постепенный уход домой.	17.10-19.00	**110**

Суммарный объем двигательной активности не менее 1ч в день