Режим дня на холодный период
для детей 4-5 лет общеразвивающей направленности
МБДОУ ДС «Катюша» г. Волгодонска

Режимные мероприятия		Время
наименование	**содержание**	
Утренний приём	Осмотр детей, термометрия; Игры детей	07.00 -08.00 8.00-8.20
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.20-08.30
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08:30-09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09:00-09.20
Перерыв	Физкультурные минутки	09.20-09.30
Образовательная нагрузка	Занятие	09:30 -09.50
Самостоятельная деятельность	Подвижные, строительные, сюжетно-ролевые игры	09.50 -10.15
Второй завтрак	Подготовка ко второму завтраку: гигиенические процедуры. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приёма пищи.	10.15-10.30
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные, спокойные игры Возвращение с прогулки: переодевание	10.30-12.00
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.00-12.30
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, гимнастика пробуждения, переодевание.	12.30- 15.00 15.00-15.15
Самостоятельная деятельность	Подвижные, сюжетные, строительные игры	15.15-55.40
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.40 -16.00
Самостоятельная деятельность	Подвижные, сюжетные, строительные игры	16.00-16.40
Прогулка: двигательная активность самостоятельная деятельность	Подготовка к прогулке: переодевание; Подвижные игры Спокойные игры	16:40-19.00