

**Режим дня на холодный период
для детей 3-4 лет
общеразвивающей направленности
МБДОУ ДС «Катюша» г. Волгодонска**

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	
Утренний приём	Осмотр детей, термометрия; Игры детей	07.00 -08.00 08.00-08.20
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	09:00-09.50
Самостоятельная деятельность	Подвижные, строительные, сюжетно-ролевые игры	09.15 -10.10
Второй завтрак	Подготовка ко второму завтраку: гигиенические процедуры. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приёма пищи.	10.10-10.25
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка; Возвращение с прогулки: переодевание	10.25-11.30
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	11.30-12.10
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, гимнастика пробуждения, переодевание.	12.10- 15.00 15.00-15.15
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры. Прием пищи Гигиенические процедуры после приема пищи	15.25-15.45
Совместная деятельность педагога с детьми. Самостоятельная игровая деятельность.	Игры: подвижные, сюжетно-ролевые, строительные	15.45 -17.00
Прогулка. Двигательная активность. Самостоятельная деятельность. Уход домой.	Подготовка к прогулке: переодевание. Выход на прогулку Подвижные игры Спокойные игры	17.00 -19.00