

**Режим дня на холодный период  
для детей 6-7 лет общеразвивающей направленности  
МБДОУ ДС «Катюша» г. Волгодонска**

<b>Режимные мероприятия</b>		<b>Время</b>
<b>наименование</b>	<b>содержание</b>	
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 -09.30
Перерыв	Динамическая пауза	09.30-09.40
Образовательная нагрузка	Занятие	09.40-10.10
Второй завтрак	Подготовка ко второму завтраку: гигиенические процедуры.	10.10-10.30
Образовательная нагрузка	Занятие	10.30-11.00
Прогулка	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка; Возвращение с прогулки: переодевание	11.00 -12.15
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.15-12.45
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, гимнастика пробуждения, переодевание	12.45- 15.00 15.00-15.15
Самостоятельная деятельность	Игры: подвижные, сюжетно-ролевые, театрализованные творческие, строительные	15.15-15.40
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15:40-16:00
Самостоятельная деятельность	Сюжетно-ролевые, дидактические, строительные игры. Досуговая деятельность.	16.00- 17.00
Прогулка: самостоятельная деятельность. Уход домой	Подвижные игры Спокойные игры	17.00 -19.00