

РЕЖИМ ДНЯ
(на холодный период)

для детей средней группы «Теремок»

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
Образовательного учреждения
протокол от 29.08.2026

№ 1/2026

СОГЛАСОВАН
Врач Н.В.Деткова

УТВЕРЖДЁН
Заведующий

Е.С.Микушева

Приказ от 29.08.2026 № 131

Содержание работы с детьми	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренний прием детей, термометрия, осмотр, вопросы о самочувствии, формирование на выков здоровьесбережения, индивидуальные беседы, игры по выбору воспитанников, самостоятельная деятельность	07.00-08.10	07.00-08.10	07.00-08.10	07.00-08.10	07.00-08.10
Утренняя гимнастика	08.10-08.20	08.10-08.20	08.10-08.20	08.10-08.20	08.10-08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20-08.50	08.20-08.50	08.20-08.50	08.20-08.50	08.20-08.50
Совместная и самостоятельная деятельность: организация различных видов игр и дидактических упражнений, индивидуальная работа, подготовка к занятию.	08.50-09.00	08.50-09.00	08.50-09.00	08.50-09.00	08.50-09.00
	09.50-10.10	09.50-10.10	09.50-10.10	09.50-10.10	09.20-09.30
	10.20-10.25	10.20-10.25	10.20-10.25	10.20-10.25	09.50-10.20
	12.00-12.20	12.00-12.20	12.00-12.20	12.00-12.20	12.00-12.20
Занятия (Общая длительность, включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты и перерывы между занятиями-не менее 10 минут)	09.00-09.50	09.00-09.50	09.00-09.50	09.00-09.50	09.00-09.20
	10.25-10.45	10.25-10.45	10.25-10.45	10.25-10.45	09.30-09.50
2-й завтрак	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, включающая пять элементов. Возвращение с прогулки	10.45-12.00	10.45-12.00	10.45-12.00	10.45-12.00	10.20-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.20-13.00	12.20-13.00	12.20-13.00	12.20-13.00	12.20-13.00
Подготовка ко сну, сон.	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Постепенный подъем детей после сна. Бодрящая гимнастика	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45
Подготовка к полднику, полдник	15.45-16.10	15.45-16.10	15.45-16.10	15.45-16.10	15.45-16.10
Коррекционный час	16.10-16.30	16.10-16.30	16.10-16.30	16.10-16.30	16.10-16.30
Организация различных видов игр и дидактических упражнений; культурно-досуговая деятельность, чтение художественной литературы, индивидуальная работа.	16.30-17.20	16.30-16.50	16.30-17.20	16.30-17.20	16.30-17.20
			Знеделя Физическая культура (Досуг) 16:20-16:50	2 неделя Музыка (Досуг) 16:20-16:50	
Подготовка к прогулке, прогулка, включающая пять элементов. Уход детей домой.	17.20-19.00	16.50-19.00	17.20-19.00	17.20-19.00	17.00-19.00

При t воздуха ниже – 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.