



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующая МБДОУ 33  
Н.Л. Слюсарь

**Примерный режим дня на холодный период для детей 5-7 лет**  
**На 2020-2021 год**

режимный момент	старшая группа №3			старшая группа №4		
	длитель- ность	начало	окончание	длитель- ность	начало	окончание
Прием детей, свободная игра	1:00	7:00	8:00	1:00	7:00	8:00
Утренняя гимнастика*	0:10	8:00	8:10	0:10	8:00	8:10
<b>утренний круг</b>	0:20	8:10	8:30	0:20	8:10	8:30
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	0:20	8:30	8:50	0:20	8:30	8:50
игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	1:40	8:50	10:30	1:40	8:50	10:30
второй завтрак	0:10	10:30	10:40	0:10	10:30	10:40
Подготовка к прогулке, прогулка	1:50	10:40	12:30	1:50	10:40	12:30
возвращение с прогулки, игры, занятия	0:20	12:30	12:50	0:20	12:30	12:50
Подготовка к обеду, обед, дежурство	0:30	12:50	13:20	0:30	12:50	13:20
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	2:00	13:20	15:20	2:00	13:20	15:20
Постепенный подъем, профилактические физкультурнооздоровительные процедуры	0:20	15:20	15:40	0:20	15:20	15:40
Подготовка к полднику, полдник	0:20	15:40	16:00	0:20	15:40	16:00
игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	1:00	16:00	17:00	1:00	16:00	17:00
<b>вечерний круг</b>	0:10	17:00	17:10	0:10	17:00	17:10

Подготовка к прогулке, прогулка	1:20	17:10	18:30	1:20	17:10	18:30
возвращение с прогулки, уход детей домой	0:30	18:30	19:00	0:30	18:30	19:00

режимный момент	Подготовительная к школе группа №1			Подготовительная к школе группа №2		
	длительность	длительность	длительность	длительность	начало	окончание
Прием детей, свободная игра	1:00	7:00	8:00	1:00	7:00	8:00
Утренняя гимнастика*	0:10	8:00	8:10	0:10	8:00	8:10
<b>утренний круг</b>	0:20	8:10	8:30	0:20	8:10	8:30
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	0:20	8:30	8:50	0:20	8:30	8:50
игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	1:10	8:50	10:00	1:10	8:50	10:00
второй завтрак	0:10	10:00	10:10	0:10	10:00	10:10
игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	0:30	10:10	10:40	0:30	10:10	10:40
Подготовка к прогулке, прогулка	1:50	10:40	12:30	1:50	10:40	12:30
возвращение с прогулки, игры, занятия	0:20	12:30	12:50	0:20	12:30	12:50
Подготовка к обеду, обед, дежурство	0:30	12:50	13:20	0:30	12:50	13:20
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	2:00	13:20	15:20	2:00	13:20	15:20
Постепенный подъем, профилактические физкультурнооздоровительные процедуры	0:20	15:20	15:40	0:20	15:20	15:40
Подготовка к полднику, полдник	0:20	15:40	16:00	0:20	15:40	16:00
игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	1:00	16:00	17:00	1:00	16:00	17:00

<b>вечерний круг</b>	0:10	17:00	17:10	0:10	17:00	17:10
Подготовка к прогулке, прогулка	1:20	17:10	18:30	1:20	17:10	18:30
возвращение с прогулки, уход детей домой	0:30	18:30	19:00	0:30	18:30	19:00

\*В связи с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией утренняя гимнастика проводится в группе.

В летнее время распорядок дня следует изменять, с тем, чтобы дети больше времени проводили на свежем воздухе, имели возможность больше двигаться, получать необходимую им физическую нагрузку, иметь большой выбор занятий по интересу, в общем, чтобы летом они могли хорошо отдохнуть и оздоровиться. В частности, в теплое время года прием детей, утреннюю зарядку, часть занятий, вечерний круг лучше проводить на свежем воздухе.

### **Режим дня**

#### **группы кратковременного пребывания**

№	Содержание деятельности	Время
<b>1</b>	Прием, свободное общение	9.00-9.10
<b>2</b>	Организация непосредственно образовательной деятельности	9.10-10.00
<b>3</b>	Подготовка к прогулке	10.00-10.15
<b>4</b>	Прогулка, уход домой	10.15-12.00

### **Режим дня при дистанционной форме работы**

Организуя образовательную деятельность в дистанционном режиме, дети участвуют в деятельности исключительно по желанию.

- У детей 5-6 лет занятия на компьютере не превышают 10 минут.

- Дети 6-7 лет могут использовать компьютер не более 15 минут в день, с обязательным перерывом на динамические паузы.

Выбор оптимального режима образовательной деятельности, с учетом особенностей ребенка определяют сами родители: в какое время ребенку удобнее заниматься, какой промежуток дня наиболее продуктивен для занятий.

Ребенок не «привязан» к определенному месту, он может заниматься один или всей семьей. Основное условие – наличие ПК, телефона и доступа к интернету.