



УТВЕРЖДАЮ
 Главный врач
 ГБУЗ «ДС №68 ДЗМ»
 Пономарева И.А.
 2024г.

**Распорядок дня для детей дошкольного возраста
 (летний период)**

Режимные моменты	Младшая группа (3-4года)	Средняя группа (4-5лет)	Старшая группа (5-6лет)	Подготовительная группа (6-7лет)
Подъем. Измерение t. Медицинские процедуры.	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренние гигиенические процедуры. Зарядка.	8.00 – 8.30	8.00 – 8.30	8.00 – 8.30	8.00 – 8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак.	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры. Самостоятельная деятельность детей.	9.00 – 09.15	9.00 – 09.15	9.00-9.15	9.00-9.15
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, труд)	09.15-10.45	09.15-10.45	9.15-10.45	9.15-10.45
2 завтрак	10.45-11.00	10.45-11.00	10.45-11.00	10.45-11.00
Подготовка к прогулке. Прогулка	11.00-12.40	11.00-12.45	11.00-12.50	11.00-12.55
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей	12.40-13.10	12.45-13.10	12.50-13.10	12.55-13.15
Подготовка к обеду. Обед.	13.10-13.45	13.10– 13.45	13.10-13.45	13.15-13.45
Подготовка ко сну.	13.45 – 14.00	13.45 – 14.00	13.45 – 14.00	13.45-14.00
Дневной сон.	14.00 – 16.00	14.00 – 16.00	14.00 – 16.00	14.00-16.00
Подъём. Гигиенические процедуры. Зарядка.	16.00 – 16.15	16.00 – 16.15	16.00 – 16.15	16.00-16.15
Подготовка к полднику. Полдник.	16.15 – 16.30	16.15 – 16.30	16.15 – 16.30	16.15-16.30
Досуговая деятельность детей/прогулка	16.30-18.15	16.30-18.15	16.30-18.15	16.30-18.15
Возвращение с прогулки. Игры. Самостоятельная деятельность детей.	18.15-18.40	18.15-18.40	18.15-18.45	18.15-18.50
Подготовка к ужину. Ужин	18.40-19.10	18.40-19.10	18.45-19.10	18.50-19.10
Прогулка.	19.10-20.00	19.10-20.00	19.10-20.05	19.10-20.10
Возвращение с прогулки. Чтение художественной литературы. Спокойные игры.	20.00-20.30	20.00-20.30	20.05-20.30	20.10-20.30
2 ужин.	20.30-20.40	20.30-20.40	20.30-20.40	20.30-20.40
Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну.	20.40-21.00	20.40-21.00	20.40-21.00	20.40-21.00
Ночной сон.	21.00-7.00	21.00-7.00	21.00-7.00	21.00-7.00