



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

**Распорядок дня для детей дошкольного возраста  
 (осенне-весенний 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
Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к НОД	9.00 – 09.10	9.00 – 09.10	9.00-9.10	9.00-9.10
Непосредственно образовательная деятельность (включая перерыв)	09.10-9.50	09.10-10.05	9.10-10.05	9.10-10.45
Самостоятельная деятельность детей. Игры. Общение по интересам.	9.50-10.45	10.05-10.45	10.05-10.45	10.45-11.00
2 завтрак.	10.45-10.55	10.45-10.55	10.45-10.55	10.55-11.00
Подготовка к прогулке. Прогулка.	10.55-12.55	10.55 -12.55	10.55-12.55	11.00-13.00
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей.	12.55-13.10	12.55 – 13.10	12.55-13.10	13.00-13.10
Подготовка к обеду. Обед.	13.10-13.45	13.10– 13.45	13.10-13.45	13.10-13.45
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	17.00-17.20	17.30-17.50	16.30-16.55	18.00-18.30
Прогулка.	16.30-18.30	16.30-18.30	16.55-18.30	16.30-18.30
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей.	18.30-18.40	18.30- 18.40	18.30-18.40	18.30-18.40
Подготовка к ужину. Ужин.	18.40-19.00	18.40 – 19.00	18.40-19.00	18.40-19.00
Чтение художественной литературы. Спокойные игры.	19.00-19.40	19.00 – 19.40	19.00-19.40	19.00-19.40
2 ужин.	19.40-19.50	19.40 – 19.50	19.40-19.50	19.40-19.50
Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну.	19.50-20.00	19.50 -20.00	19.50-20.00	19.50-20.00
Ночной сон.	20.00-7.00	20.00 – 7.00	20.00-7.00	20.00-7.00