

**Режим дня**

**подготовительной к школе группы компенсирующей направленности № 10  
(2022-2023 учебный год)**



| № п/п | Режимные моменты  | Время проведения               |                         |               |                         |
|-------|---|--------------------------------|-------------------------|---------------|-------------------------|
|       |   | Холодный период                |                         | Тёплый период |                         |
| 1     | Приём, измерение температуры, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика                                 | 7.00 – 8.30                    | 90 мин<br>(1ч 30 мин)   | 7.00 – 8.30   | 90 мин<br>(1ч 30 мин)   |
| 2     | Подготовка к завтраку, завтрак  | 8.30 – 9.00                    | 30 мин                  | 8.30 – 9.00   | 30 мин                  |
| 3     | Непрерывная образовательная деятельность (включая перерыв; среда - физо на воздухе)                                   | 9.00 – 11.15                   | 90 мин +<br>перерыв     | 9.00 – 9.30   | 30 мин                  |
| 4     | Самостоятельная деятельность, игры  | -                              | -                       | 9.30 – 10.30  | 120 мин<br>(1ч 00 мин)  |
| 5     | Второй завтрак (перед третьим занятием в понедельник, в среду, в четверг, пятницу; после третьего занятия во вторник) | 10.30 – 10.40<br>10.40 – 10.50 | 10 мин<br>10 мин        | 10.30 – 10.40 | 10 мин                  |
| 6     | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность (среда - физо на воздухе)                               | 11.15 - 12.20                  | 65 мин<br>(1ч 10 мин)   | 10.40 - 12.20 | 100 мин<br>(1ч 40 мин)  |
| 7     | Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность  | 12.20 – 12.30                  | 10 мин                  | 12.20 – 12.30 | 10 мин                  |
| 8     | Подготовка к обеду, обед  | 12.30 – 12.50                  | 20 мин                  | 12.30 – 12.50 | 20 мин                  |
| 9     | Измерение температуры, подготовка ко сну, дневной сон   | 12.50 - 15.20                  | 150 мин<br>(2ч 30 мин)  | 12.50 - 15.20 | 150 мин<br>(2ч 30 мин)  |
| 10    | Постепенный подъём, измерение температуры, воздушные и водные процедуры   | 15.20 – 15.30                  | 10 мин                  | 15.20 – 15.30 | 10 мин                  |
| 11    | Подготовка к полднику, полдник  | 15.30 – 15.45                  | 15 мин                  | 15.30 – 15.45 | 15 мин                  |
| 12    | Непрерывная образовательная деятельность  | 15.45 – 16.15                  | 30 мин                  | -             | -                       |
| 13    | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность   | 16.15 – 18.10                  | 115 мин<br>(1ч 55 мин)  | 15.45 – 18.10 | 145 мин<br>(2ч 25 мин)  |
| 14    | Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность  | 18.10 – 18.30                  | 20 мин                  | 18.10 – 18.30 | 20 мин                  |
| 15    | Подготовка к ужину, ужин  | 18.30 – 18.45                  | 15 мин                  | 18.30 – 18.45 | 15 мин                  |
| 16    | Самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой  | 18.45 – 19.00                  | 15 мин                  | 18.45 – 19.00 | 15 мин                  |
| 17    | Итого:  |                                | 720 мин<br>(12ч 00 мин) |               | 720 мин<br>(12ч 00 мин) |

*Примечание:*

| Режимные моменты  | Холодный период                               | Тёплый период                     |
|---|---|-----------------------------------|
| Продолжительность прогулок<br>(СанПиН раздел VI таблица 6.7.)                       | 180 мин (3ч 00 мин)                           | 245 мин (4ч 05 мин)               |
| Продолжительность дневного сна<br>(СанПиН раздел VI таблица 6.7.)                   | 120 мин (2ч 00 мин)                           | 120 мин (2ч 00 мин)               |
| Продолжительность НОД/<br>максимальный объём НОД<br>(СанПиН раздел VI таблица 6.6.) | I половина дня –<br>30 мин/90 мин (1ч 30 мин) | I половина дня –<br>30 мин/30 мин |