

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ

на период 2020-2021 учебного года

(для детей **старшей** подгруппы)

(на основе основной образовательной программы дошкольного образования  
МБДОУ «Ладомировский детский сад» и Санитарно-эпидемиологических  
правил и нормативов СанПиН 2.4.1.3049 – 13)

Время	Режимные моменты
7.30—8.40	Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми
8.40—8.55	Подготовка к завтраку, завтрак (8.45)
8.55—9.00	Подготовка к образовательной деятельности
9.00 – 9.55	Образовательные развивающие ситуации на игровой основе. Общая длительность, <b>включая перерыв.</b>
9.55-10.05	2-й завтрак
10.05-10.50	Самостоятельная деятельность
10.50 – 12.20	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
12.20—12.50	Подготовка к обеду, обед (12.30)
12.50—13.00	Релаксирующая гимнастика перед сном
13.00—15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00—15.30	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, гигиенические процедуры
15.30—15.50	Подготовка к полднику, полдник (15.40)
15.50—16.25	Образовательные развивающие ситуации на игровой основе (в пятницу - игры, досуги, общение по интересам, театрализация, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности)
16.25 – 17.30	Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ

на период 2020-2021 учебного года

(для детей **подготовительной** подгруппы)

(на основе основной образовательной программы дошкольного образования  
МБДОУ «Ладомировский детский сад» и Санитарно-эпидемиологических  
правил и нормативов СанПиН 2.4.1.3049 – 13)

Время	Режимные моменты
7.30—8.40	Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми
8.40—8.55	Подготовка к завтраку, завтрак (8.45)
8.55—9.00	Подготовка к образовательной деятельности
9.00 – 9.55	Образовательные развивающие ситуации на игровой основе. Общая длительность, <b>включая перерыв.</b>
9.55-10.05	2-й завтрак
10.05-10.50	Самостоятельная деятельность
10.50 – 12.20	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
12.20—12.50	Подготовка к обеду, обед (12.30)
12.50—13.00	Релаксирующая гимнастика перед сном
13.00—15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00—15.30	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, гигиенические процедуры
15.30—15.50	Подготовка к полднику, полдник (15.40)
15.50—16.25	Образовательные развивающие ситуации на игровой основе (в пятницу - игры, досуги, общение по интересам, театрализация, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности)
16.25 – 17.30	Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой