

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ

на холодный период 2021-2022 учебного года

(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	Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми
8.40	Подготовка к завтраку, завтрак (8.45)
9.00	Образовательные развивающие ситуации на игровой основе. Общая длительность, <b>включая перерыв.</b>
10.10	2-й завтрак
10.20 – 12.20	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
12.20—12.50	Подготовка к обеду, обед (12.30)
12.50—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