



Утверждено :  
Протоколом педсовета № 1  
от 28.08.2023 год  
Директор МОБУ ООШ с. Мраково  
Романов С.Л.

### Режим дня на холодный период года

| содержание                                                                                                       | 2 гр.<br>Раннего,<br>младшего<br>возраста<br>1,6 до 4 лет | средняя<br>старшая<br>подгруппы | подгот. 6-7<br>лет |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------|
| Утренний прием детей, игры,<br>самостоятельная деятельность,<br>утренняя гимнастика (не менее 10<br>минут)       | 08.00-09.00                                               | 08.00-09.00                     | 08.00-09.00        |
| завтрак                                                                                                          | 09.00-09.10                                               | 09.00-09.20                     | 09.00-09.20        |
| Игры, подготовка к занятиям                                                                                      | 09.10-09.15                                               | 09.20-09.30                     | -                  |
| Занятия (включая гимнастику в<br>процессе занятия - 2 минуты,<br>перерывы между занятиями, не<br>менее 10 минут) | 09.15-09.55                                               | 09.30-10.30                     | 09.30-11.20        |
| Второй завтрак <sup>17</sup>                                                                                     | 10.30-11.00                                               | 10.30-11.00                     | 10.30-11.00        |
| Подготовка к прогулке, прогулка,<br>возвращение с прогулки                                                       | 11.00-12.00                                               | 11.00-12.20                     | 11.20-12.20        |
| обед                                                                                                             | 12.00-12.30                                               | 12.30-13.00                     | 12.30-13.00        |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                                   | 12.30-15.00                                               | 13.00-15.00                     | 13.00-15.00        |
| Постепенный подъем, гимнастика<br>после сна, игры, самостоятельная<br>деятельность                               | 15.00-15.30                                               | 15.00-15.30                     | 15.00-15.30        |
| Занятия (при необходимости)                                                                                      | 15.30- 15.40                                              | 15.10-15.35                     | 15.10-15.35        |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                   | 15.40-16.00                                               | 15.35-16.00                     | 15.35-16.00        |
| Чтение художественной<br>литературы Игры,<br>самостоятельная деятельность                                        | 16.00-16.20                                               | 16.00-16.30                     | 16.00-16.30        |
| Игры, прогулка, уход детей домой                                                                                 | 16.20-17.00                                               | 16.30-17.00                     | 16.30-17.00        |