

**Режим дня  
на холодный период года  
для группы комбинированной направленности для детей в возрасте  
от 4 до 5 лет**

<i>Дома</i>	
Подъем, утренний туалет	06.30 - 07.30
<i>В дошкольном образовательном учреждении</i>	
Утренний прием утренний круг (общение воспитателя с детьми)	07.00 - 07.40
Утренняя зарядка	08.00 – 08.10
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	08.10 - 08.40
Игры и свободное общение детей	08.40 - 09.00
Непосредственно образовательная деятельность	09.00 - 09.50
Второй завтрак	09.50 - 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00 - 11.30
Подготовка к обеду, ОБЕД	11.30 - 12.00
Подготовка ко сну (закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном), СОН	12.00 - 15.00
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры	15.00 - 15.30
Игры, общение и самостоятельная деятельность по интересам	15.30 – 16.10
Подготовка к приему пищи, «УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА»	16.10 – 16.40
Вечерний круг (общение воспитателя с детьми)	16.40 – 17.30
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой	17.30 – 19.00
<i>Дома</i>	
Прогулка	19.00 - 20.10
Возвращение домой, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.10 - 20.40
Укладывание, ночной сон	20.30 - 06.30