

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ д/с № 69  
Иванова М.Ю.

31.08.2021.



**РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД  
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ № 2  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

<i>Дома</i>	
Подъем	<b>07.00-07.30</b>
<i>В детском саду</i>	
Приём детей, игры по собственному замыслу, режиссёрские, творческие, с правилами, коллективная конструктивно-модельная деятельность.	<b>07.00-08.13</b>
Утренняя гимнастика и комплекс закаливающих процедур.	<b>08.13-08.25</b>
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>08.30-08.50</b>
Ситуативные беседы, в т.ч., нравственно-этического характера, восприятие художественной литературы.	<b>См. Гибкий режим образовательной нагрузки</b>
Непрерывная организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами, физкультминутки.	
Двигательная активность.	
Восприятие художественной литературы.	
Второй завтрак	<b>10.00-10.10</b>
Подготовка к прогулке, прогулка: подвижные игры, спортивные упражнения, наблюдения, индивидуальная работа, осуществление контроля общего состояния обучающихся, профилактика переохлаждения.	<b>10.50 (11.00)-12.40</b>
Возвращение с прогулки, восприятие художественной литературы, словесное творчество, подготовка к обеду.	<b>12.40-12.50</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>12.50-13.15</b>
Подготовка ко сну, чтение, дневной сон.	<b>13.15-15.15</b>
Подъём, бодрящая и корригирующая гимнастики после сна, воздушные контрастные ванны, подготовка к полднику.	<b>15.15-15.35</b>
Полдник.	<b>15.35-15.50</b>
Экспериментирование, словесное творчество и др.	<b>См. Гибкий режим образовательной нагрузки</b>
Непрерывная образовательная деятельность, физкультминутки.	
Игровая деятельность, разучивание стихотворений, Петербурговедение (1 раз в неделю).	
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка (игры, наблюдение, самостоятельная деятельность).	<b>16.45-18.50</b>
Уход домой.	<b>19.00</b>
<i>Дома</i>	
Вечерняя прогулка, возвращение домой, ужин, чтение, игры, поддерживающие и профилактические процедуры, гигиенические процедуры.	<b>19.00-20.30</b>
Ночной сон.	<b>20.30-07.00</b>