

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 399» г.о. Самара

Э.Т. Абсаттарова

МБДОУ

Приказ № 35-од от «06» апреля 2020 г.

г.о. Самара

**Рекомендуемый режим дня дошкольников  
МБДОУ «Детский сад № 399» г.о. Самара  
на период самоизоляции**

Режимные моменты	2 младшая гр.		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная группа	
	Время	Длительность	Время	Длительность	Время	Длительность	Время	Длительность
Подъем, утренний туалет, игры, утр. гимнастика	7.00 – 8.20	80 мин	7.00 – 8.20	80 мин	7.00 – 8.20	80 мин	7.00 – 8.20	80 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.50	30 мин	8.20 – 8.50	3 мин	8.20 – 8.50	30 мин	8.20 – 8.50	20 мин
Игры, подготовка к непосредственно образовательной деятельности	8.50 – 9.00	10 мин	8.50 – 9.00	10 мин	8.55 – 9.00	10 мин	8.50 – 9.00	10 мин
Непосредственно образовательная деятельность	9.00 – 9.40	30 мин + 10 мин	9.00 – 9.50	40 мин + 10 мин	9.00 – 10.35	75 мин + 20 мин	9.00 – 10.50	90 мин + 20 мин
Совместная деятельность со взрослым, игры, чтение художественной литературы, просмотр познавательных фильмов	9.40 – 12.00	140 мин	9.50 – 12.00	130 мин	10.35 – 12.00	85 мин	10.50 – 12.00	70 мин
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 13.00	60 мин	12.00 – 13.00	60 мин	12.00 – 13.00	60 мин	12.00 – 13.00	60 мин
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.10	130 мин	13.00 – 15.10	130 мин	13.00 – 15.10	130 мин	13.00 – 15.10	130 мин
Постепенный подъем, воздушные процедуры	15.10 – 15.30	20 мин	15.10 – 15.30	20 мин	15.10 – 15.30	20 мин	15.10 – 15.30	20 мин
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.00	30 мин	15.30 – 16.00	30 мин	15.25 – 16.00	15 мин	15.25 – 16.00	15 мин
Непосредственно образовательная деятельность					16.05 – 16.25	25 мин	16.00 – 16.30	30 мин
Самостоятельная деятельность, совместная деятельность со взрослыми: игры, чтение художественной литературы	16.00 – 18.00	130 мин	16.00 – 18.00	120 мин	16.25 – 18.00	95 мин	16.30 – 18.00	90 мин
Подготовка к ужину, ужин	18.00 – 18.30	30 мин	18.00 – 18.30	30 мин	18.00 – 18.30	30 мин	18.00 – 18.30	30 мин
Самостоятельная деятельность, совместная деятельность со взрослыми: игры, чтение художественной литературы	18.30 – 19.50	80 мин	18.30 – 20.00	90 мин	18.30 – 20.00	90 мин	18.30 – 20.00	90 мин
Легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.50 – 20.45	55 мин	20.00 – 21.00	60 мин	20.00 – 21.00	60 мин	20.00 – 21.00	60 мин
Ночной сон	20.45 – 7.00	9,4 часа	21.00 – 7.00	9 часов	21.00 – 7.00	9 часов	21.00 – 7.00	9 часов