**Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение «Детский сад № 50» г. Оренбурга**

**ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА И**

**РАСПОРЯДКА ДНЯ**

**для детей от 4 до 5 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| **Холодный период года** | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут). | 7.00 – 8.30 |
| Завтрак | 8.30 – 8.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятиям. | 8.50 – 9.00 |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия 2-минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут). | 9.00 – 9.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей. | 9.50 – 10.10 |
| Второй завтрак | 10.10 – 10.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки.  Двигательная активность на воздухе. | 10.20 – 11.45 |
| 10.45 – 11.15 |
| Игры. Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к обеду, обед. | 11.45 – 12.45 |
| Подготовка ко сну. Сон. Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры. | 12.45 – 15.15 |
| Полдник. | 15.15 – 15.30 |
| Занятия (при необходимости) | - |
| Игры, самостоятельная деятельность детей. | 15.30 – 16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей. Возвращение с прогулки.  Двигательная активность на воздухе | 16.30 – 18.15 |
| 17.30 – 18.00 |
| Подготовка к ужину. Ужин. | 18.15 – 18.45 |
| Игры. Уход домой. | 18.45 – 19.00 |
| **Теплый период года** | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут). | 7.00 – 8.30 |
| Завтрак | 8.30 – 9.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке.  Второй завтрак  Двигательная активность на воздухе.  Возвращение с прогулки. | 9.00 – 11.45 |
| 10.10 – 10.20 |
| 11.00 – 10.30 |
| Игры. Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к обеду, обед. Подготовка к обеду. Обед. | 11.45 – 12.45 |
| Подготовка ко сну. Сон. Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры. | 12.45 – 15.15 |
| Полдник | 15.15 – 15.30 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей. | 15.30 – 16.15 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей. Возвращение с прогулки.  Двигательная активность на воздухе | 16.15 – 18.15 |
| 17.30 – 18.00 |
| Подготовка к ужину. Ужин. | 18.15 – 18.45 |
| Игры. Уход домой. | 18.45 – 19.00 |
| *Утренняя зарядка* | *10 мин* |
| *Двигательная деятельность* | *1 час* |
| *Прогулка* | *3 / 4 часа* |
| *Сон* | *2.5 часа* |