

Утверждаю
И.О.Заведующего БДОУ города Омска
«Детский сад № 185»
_____ Е.С. Цынгалова
«___» сентября 2017 г

**Режим дня
БДОУ города Омска «Детский сад № 185»**

Режим составлен с расчетом 12-часового (7.00-19.00) пребывания детей в БДОУ. Режим скорректирован с учетом времени года, климатических особенностей региона.

Компоненты	Содержание	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
Утренний прием	Индивидуальная работа, развивающие игры	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика	8.00-8.05	8.05-8.15	8.20-8.30
Формирование КГН, мероприятия по оздоровлению	КГН	8.05-8.25	8.15-8.30	8.30-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	Сервировка стола, прием пищи	8.25-9.00	8.30-9.00	8.40-9.10
НОД	Образовательная деятельность, динамические паузы (физкультминутки)	9.00-10.00	9.00-10.00	9.10-10.35
Второй завтрак	Сервировка стола, прием пищи	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10
Эмоционально-стимулирующая гимнастика	Гимнастика игрового характера, направленная на интеллектуальное и эмоциональное развитие	3 минуты	3 минуты	3 минуты
Подготовка к прогулке, прогулка	Подвижные игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность детей	10.10-11.45	10.10-11.50	10.35-11.50
Возвращение с прогулки	Гигиенические процедуры	11.45-12.10	11.50-12.10	11.50-12.10
Минутка здоровья	Психогимнастика, речевая и пальчиковая гимнастика	3 минуты	3 минуты	3 минуты
Подготовка к обеду, обед	Сервировка стола, прием пищи	12.13-12.50	12.13-12.45	12.13-12.45
Подготовка ко сну	Музыкальная терапия, релаксация, чтение перед сном	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Сон		12.50-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем	Взбадривающая гимнастика после сна, закаливание	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25
Минутка здоровья	Речевые игры с движением	3 минуты	3 минуты	3 минуты
Полдник	Сервировка стола, прием пищи	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25-15.40
Минутки фантазии	Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность, чтение худ. Литературы, индивидуальная работа	15.50-17.00	15.50-17.00	15.40-17.30
Ужин	Сервировка стола, прием пищи	17.20-17.50	17.30-18.00	17.30-18.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой.	Самостоятельная игровая деятельность детей, коммуникативные игры, наблюдения, поручения	17.50-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00