

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 21»**  
344116, г. Ростов-на-Дону, e-mail: [detsad21.71@mail.ru](mailto:detsad21.71@mail.ru)  
Бул. Платова, д.10

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ №21  
\_\_\_\_\_ Синау Е.В.

### Режим дня в холодный период года

<i>Режимные моменты</i>	<i>Группа раннего возраста</i>	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовит группа</i>
Прием, осмотр детей. Самостоятельная деятельность, свободные игры.	7.00 – 8.05	7.00 – 8.10	7.00 – 8.15	7.00 – 8.20	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.05 – 8.10	8.00 – 8.10	8.05 – 8.15	8.15– 8.25	8.15-8.25
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.10 – 8.50	8.15–8.40	8.20 – 8.40	8.20– 8.40	8.20-8.40
Утренний круг	8.50-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-8.50	8.40-8.50
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.20 – 10.00	9.00 – 10.10	9.00 – 10.10	8.50 – 10.20	8.50-10.50
2-ой завтрак	10.30	10.30	10.30	10.30	10.30
Подготовка к прогулке. Прогулка.	10.40 -11.30	10.40 – 11.50	10.40 -12.00	10.45 – 12.15	11.00-12.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.	11.30 – 11.55	11.50-12.15	12.00-12.30	12.15-12.35	12.20-12.40
Подготовка к обеду. Обед.	11.55 – 12.30	12.20 – 13.00	12.30- 13.00	12.35 – 13.00	12.40-13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.30 –15.00	12.40– 15.00	13.00- 15.00	13.10 – 15.10	13.20-15.10
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность.	15.00 – 15.15	15.00 – 15.10	15.00- 15.10	15.10 – 15.15	15.10-15.15
Подготовка к полднику. Полдник	15.30	15.30	15.30	15.30	15.30
Игры, организованная и самостоятельная детская деятельность	15.40-16.20	15.40-16.50	15.40-16.50	15.40-16.50	15.40-16.50
Вечерний круг		16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00
Подготовка к прогулке. Прогулка.	16.20-18.00	17.00-18.20	17.00-18.20	17.00-18.20	17.00-18.20
Подготовка к ужину. Ужин.	18.30	18.30	18.30	18.30	18.30
Подготовка к прогулке. Прогулка. Самостоятельная деятельность детей, игры, общение, досуги. Уход детей домой.	18.40-19.00	18.40 – 19.00	18.40 – 19.00	18.40– 19.00	18.40-19.00