

Принято  
Педагогическим советом  
МБДОУ № 148  
№ 3 от 21.01.2024

Утверждаю заведующий  
МБДОУ – детский сад № 148  
  
Ковалева О.А.



**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ,  
ВНОСИМЫЕ В ОСНОВНУЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ  
ПРОГРАММУ –  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ –  
ДЕТСКИЙ САД № 148  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Екатеринбург 2024 год

**Изменения и дополнения,  
вносимые в основную общеобразовательную программу –  
образовательную программу дошкольного образования  
муниципального бюджетного (далее Программа)  
дошкольного образовательного учреждения – детский сад № 148  
на 2023-2024 учебный год**

Внести изменения, дополнения в образовательную Программу МБДОУ – детский сад № 148 (далее – Программа) в соответствии с ФГОС дошкольного образования и с учетом Федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее – Федеральная программа) внести изменения в **III раздел п.6.3 Режим и распорядок дня в дошкольных группах.**

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребёнка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. 175 Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений. Основными компонентами режима в ДОО являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности. Приучение детей выполнять режим дня осуществляется с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Эта работа проводится постепенно, последовательно и ежедневно. Режим дня гибкий, однако неизменными остаются время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну;

проведение ежедневной прогулки. При организации режима предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребёнка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью. Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20. Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В тёплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее). Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Соблюдаются требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня. 176 Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 в ДОО соблюдаются следующие требования к организации образовательного процесса и режима дня: - режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья; - при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в т.ч., во время письма, рисования и использования электронных средств обучения; - физкультурные, физкультурно-

оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах; - возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

**РЕЖИМ ДНЯ  
ДЛЯ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ «ПОЧЕМУЧКИ»  
(3-4 ГОДА)**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид деятельности</b>	<b>Время</b>
<b>1.</b>	<b>Утренний прием детей, самостоятельные игры, общение, беседы с родителями.</b>	<b>07.30-07.45</b>
<b>2.</b>	<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>07.45-07.55</b>
<b>3.</b>	<b>Подготовка к завтраку</b> (гигиенические процедуры), <b>завтрак</b>	<b>07.55-08.40</b>
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная игровая (двигательная) деятельность, подготовка к НОД</b>	<b>08.40-08.50</b>
<b>5.</b>	<b>Непрерывная образовательная деятельность, включая перерывы</b>	<b>08.50-09.50</b>
<b>6.</b>	<b>Подготовка к второму завтраку. Второй завтрак</b>	<b>09.50-10.00</b>
	<b>Подготовка к прогулке</b>	<b>10.00-11.50</b>

7.	<b>Прогулка</b> (наблюдения, игры, двигательная деятельность, труд, экспериментирование, общение по интересам)	
8.	<b>Возращение с прогулки, гигиенические процедуры, чтение художественной литературы</b>	<b>11.50-12.10</b>
9.	<b>Подготовка к обеду, обед.</b>	<b>12.10-12.40</b>
10.	<b>Подготовка ко сну, дневной сон.</b>	<b>12.40-15.10</b>
11.	<b>Постепенный подъём, ленивая гимнастика</b>	<b>15.10-15.20</b>
12.	<b>Игровая самостоятельная деятельность, индивидуальная работа общение по интересам, досуги</b>	<b>15.20-15.45</b>
13.	<b>Подготовка к полднику, полдник</b>	<b>15.45-16.15</b>
14.	<b>Подготовка к прогулке, прогулка (игры, двигательная деятельность)</b>  <b>Уход детей домой</b>	<b>16.15-18.00</b>

**РЕЖИМ ДНЯ  
ДЛЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ «УЛЫБКА»  
(4-5 лет)**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид деятельности</b>	<b>Время</b>
1.	<b>Утренний прием детей, игры, общение, беседы с родителями.</b>	<b>07.30-07.45</b>
2.	<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>07.45-07.55</b>
3.	<b>Подготовка к завтраку</b>  <b>(гигиенические процедуры)</b>  <b>Завтрак</b>	<b>07.55-08.40</b>

4.	Самостоятельная игровая двигательная деятельность, подготовка к НОД.	08.40-08.50
5.	Непрерывная образовательная деятельность, включая перерывы	08.50-09.50
6.	Подготовка к второму завтраку. Второй завтрак	09.50 -10.00
7.	Подготовка к прогулке	10.00-12.00
	Прогулка (наблюдения, игры, двигательная деятельность, труд, экспериментирование, общение по интересам)	
8.	Возращение с прогулки, гигиенические процедуры, чтение художественной литературы	12.00-12.20
9.	Подготовка к обеду, обед.	12.20-12.40
10.	Подготовка ко сну (релаксирующая гимнастика), дневной сон.	12.40-15.10
11.	Постепенный подъем, ленивая гимнастика	15.10-15.20
12.	Игровая самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, досуги	15.20-15.50
13.	Подготовка к полднику, полдник	15.50-16.20
14.	Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, двигательная деятельность) работа с родителями, уход детей домой	16.20-18.00

**РЕЖИМ ДНЯ  
ДЛЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ «НЕПОСЕДЫ»**

(5-6 лет)

№ п/п	Вид деятельности	Время
1.	Утренний прием детей, игры, общение, беседы с	07.30-07.55

	<b>родителями.</b>	
<b>2.</b>	<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>07.55-08.05</b>
<b>3.</b>	<b>Подготовка к завтраку</b> (гигиенические процедуры) <b>Завтрак</b>	<b>08.05-08.50</b>
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная игровая (двигательная) деятельность, подготовка к НОД</b>	<b>08.50-09.00</b>
<b>5.</b>	<b>Непрерывная образовательная деятельность, включая перерывы</b>	<b>09.00-10.20</b>
<b>6.</b>	<b>Подготовка к второму завтраку. Второй завтрак</b>	<b>10.20-10.30</b>
	<b>Подготовка к прогулке</b>	<b>10.30-12.20</b>
<b>7.</b>	<b>Прогулка (наблюдения, игры, двигательная деятельность, труд, экспериментирование, общение по интересам)</b>	
<b>8.</b>	<b>Возращение с прогулки, гигиенические процедуры, чтение художественной литературы</b>	<b>12.20-12.30</b>
<b>9.</b>	<b>Подготовка к обеду, обед.</b>	<b>12.30-12.50</b>
<b>10.</b>	<b>Подготовка ко сну (релаксирующая гимнастика перед сном). Дневной сон</b>	<b>12.50-15.20</b>
<b>11.</b>	<b>Постепенный подъем, ленивая гимнастика</b>	<b>15.20-15.25</b>
<b>12.</b>	<b>НОД (не более 25 мин)</b>	<b>15.25-15.45</b>
<b>13.</b>	<b>Игровая самостоятельная деятельность, общение по интересам, индивидуальная работа, досуги</b>	<b>15.45 - 16.00</b>
<b>14.</b>	<b>Подготовка к полднику, полдник</b>	<b>16.00 – 16.20</b>
	<b>Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, двигательная деятельность) работа с родителями, уход детей домой</b>	<b>16.20 - 18.00</b>

**РЕЖИМ ДНЯ  
ДЛЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ «СМЕШАРИКИ»**

(5-6 лет)

<b>№ п/п</b>	<b>Вид деятельности</b>	<b>Время</b>
<b>1.</b>	<b>Утренний прием детей, игры, общение, беседы с родителями.</b>	<b>07.30-07.55</b>
<b>2.</b>	<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>07.55-08.10</b>
<b>3.</b>	<b>Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры)Завтрак</b>	<b>08.10-08.50</b>
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная игровая (двигательная) деятельность, подготовка к НОД</b>	<b>08.50-09.00</b>
<b>5.</b>	<b>Непрерывная образовательная деятельность, включая перерывы</b>	<b>09.00-10.20</b>
<b>6.</b>	<b>Подготовка к второму завтраку. Второй завтрак</b>	<b>10.20-10.30</b>
	<b>Подготовка к прогулке</b>	<b>10.30-12.20</b>
<b>7.</b>	<b>Прогулка (наблюдения, игры, двигательная деятельность, труд, экспериментирование, общение по интересам)</b>	
<b>8.</b>	<b>Возращение с прогулки, гигиенические процедуры, чтение художественной литературы</b>	<b>12.20-12.30</b>
<b>9.</b>	<b>Подготовка к обеду, обед.</b>	<b>12.30-12.50</b>
<b>10.</b>	<b>Подготовка ко сну (релаксирующая гимнастика перед сном). Дневной сон</b>	<b>12.50-15.20</b>
<b>11.</b>	<b>Постепенный подъем, ленивая гимнастика</b>	<b>15.20-15.25</b>
<b>12.</b>	<b>НОД (не более 25 мин)</b>	<b>15.25-15.45</b>
<b>13.</b>	<b>Игровая самостоятельная деятельность,</b>	<b>15.45 - 16.00</b>



	<b>общение по интересам, индивидуальная работа, досуги</b>	
<b>14.</b>	<b>Подготовка к полднику, полдник</b>	<b>16.00 – 16.20</b>
<b>15.</b>	<b>Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, двигательная деятельность) работа с родителями, уход детей домой</b>	<b>16.20 - 18.00</b>

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ «ТЕРЕМОК»**  
**(6-7 лет)**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид деятельности</b>	<b>Время</b>
<b>1.</b>	<b>Утренний прием детей, игры, общение, индивидуальная работа с детьми, беседы с родителями.</b>	<b>07.30-08.10</b>
<b>2.</b>	<b>Утренняя гимнастика.</b>	<b>08.10-08.20</b>
<b>3.</b>	<b>Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры) Завтрак</b>	<b>08.20-08.35</b>
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная игровая (двигательная) деятельность, подготовка к НОД</b>	<b>08.35 – 08.40</b>
<b>5.</b>	<b>Непрерывная образовательная деятельность, включая перерывы</b>	<b>08.40 –10.30</b>
<b>6.</b>	<b>Подготовка к второму завтраку. Второй завтрак</b>	<b>10.30-10.40</b>
<b>7.</b>	<b>Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, двигательная деятельность, труд, экспериментирование, общение по интересам).</b>	<b>10.40 – 12.25</b>
<b>8.</b>	<b>Возращение с прогулки, гигиенические процедуры</b>	<b>12.25 – 12.35</b>

<b>9.</b>	<b>Подготовка к обеду, обед.</b>	<b>12.35 – 12.50</b>
<b>10.</b>	<b>Подготовка ко сну, дневной сон.</b>	<b>12.50 – 15.20</b>
<b>11.</b>	<b>Постепенный подъем, ленивая гимнастика</b>	<b>15.20 – 15.25</b>
<b>12.</b>	<b>НОД (не более 30 мин)</b>	<b>15.25 – 15.55</b>
<b>13.</b>	<b>Игровая самостоятельная деятельность, досуги, общение по интересам</b>	<b>15.55 - 16.10</b>
<b>14.</b>	<b>Подготовка к полднику, полдник</b>	<b>16.10 – 16.30</b>
<b>15.</b>	<b>Подготовка к прогулке</b> <b>Прогулка (игры, двигательная деятельность)</b> <b>работа с родителями, уход детей домой</b>	<b>16.30 - 18.00</b>

### **РЕЖИМ ДНЯ**

#### **ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ «БАРБАРИКИ»**

**(6-7 лет)**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид деятельности</b>	<b>Время</b>
<b>1.</b>	<b>Утренний прием детей, игры, общение, индивидуальная работа с детьми, беседы с родителями.</b>	<b>07.30-08.10</b>
<b>2.</b>	<b>Утренняя гимнастика.</b>	<b>08.10-08.20</b>
<b>3.</b>	<b>Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры)</b> <b>Завтрак</b>	<b>08.20-08.35</b>
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная игровая, двигательная деятельность, подготовка к НОД</b>	<b>08.35 – 08.40</b>
<b>5.</b>	<b>Непрерывная образовательная деятельность, включая перерывы</b>	<b>08.40 –10.30</b>

<b>6.</b>	<b>Подготовка к второму завтраку. Второй завтрак</b>	<b>10.30-10.40</b>
<b>7.</b>	<b>Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, двигательная деятельность, труд, экспериментирование, общение по интересам).</b>	<b>10.40 – 12.25</b>
<b>8.</b>	<b>Возращение с прогулки, гигиенические процедуры</b>	<b>12.25 – 12.35</b>
<b>9.</b>	<b>Подготовка к обеду, обед.</b>	<b>12.35 – 12.50</b>
<b>10.</b>	<b>Подготовка ко сну, дневной сон.</b>	<b>12.50 – 15.20</b>
<b>11.</b>	<b>Постепенный подъем, ленивая гимнастика</b>	<b>15.20 – 15.25</b>
<b>12.</b>	<b>НОД (не более 30 мин)</b>	<b>15.25 – 15.55</b>
<b>13.</b>	<b>Игровая самостоятельная деятельность, досуги, общение по интересам</b>	<b>15.55 - 16.10</b>
<b>14.</b>	<b>Подготовка к полднику, полдник</b>	<b>16.10 – 16.30</b>
<b>15.</b>	<b>Подготовка к прогулке Прогулка (игры, двигательная деятельность), работа с родителями, уход детей домой</b>	<b>16.30 - 18.00</b>

### **РЕЖИМ ДНЯ**

**ДЛЯ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ «СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИКИ»**

**(3-4 ГОДА)**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид деятельности</b>	<b>Время</b>
<b>1.</b>	<b>Утренний прием детей, самостоятельные игры, общение, беседы с родителями.</b>	<b>07.30-07.45</b>
<b>2.</b>	<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>07.45-07.55</b>

<b>3.</b>	<b>Подготовка к завтраку</b> (гигиенические процедуры), <b>завтрак</b>	<b>07.55-08.40</b>
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная игровая двигательная деятельность, подготовка к НОД</b>	<b>08.40-08.50</b>
<b>5.</b>	<b>Непрерывная образовательная деятельность, включая перерывы</b>	<b>08.50-09.50</b>
<b>6.</b>	<b>Подготовка к второму завтраку. Второй завтрак</b>	<b>09.50-10.00</b>
	<b>Подготовка к прогулке</b>	<b>10.00-11.50</b>
<b>7.</b>	<b>Прогулка (наблюдения, игры, двигательная деятельность, труд, экспериментирование, общение по интересам)</b>	
<b>8.</b>	<b>Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, чтение художественной литературы</b>	<b>11.50-12.10</b>
<b>9.</b>	<b>Подготовка к обеду, обед.</b>	<b>12.10-12.40</b>
<b>10.</b>	<b>Подготовка ко сну, дневной сон.</b>	<b>12.40-15.10</b>
<b>11.</b>	<b>Постепенный подъём, ленивая гимнастика</b>	<b>15.10-15.20</b>
<b>12.</b>	<b>Игровая самостоятельная деятельность, индивидуальная работа общение по интересам, досуги</b>	<b>15.20-15.45</b>
<b>13.</b>	<b>Подготовка к полднику, полдник</b>	<b>15.45-16.15</b>
<b>14.</b>	<b>Подготовка к прогулке, прогулка (игры, двигательная деятельность)</b>  <b>Уход детей домой</b>	<b>16.15-18.00</b>

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**ДЛЯ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ «БУСИНКИ»**  
**(3-4 ГОДА)**

№ п/п	Вид деятельности	Время
1.	Утренний прием детей, самостоятельные игры, общение, беседы с родителями.	07.30-07.55
2.	Утренняя гимнастика	07.55-08.05
3.	Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	08.05-08.40
4.	Самостоятельная игровая двигательная деятельность, подготовка к НОД	08.40-08.50
5.	Непрерывная образовательная деятельность, включая перерывы	08.50-09.50
6.	Подготовка к второму завтраку. Второй завтрак	09.50-10.00
7.	Подготовка к прогулке	10.00-11.50
	Прогулка (наблюдения, игры, двигательная деятельность, труд, экспериментирование, общение по интересам)	
8.	Возращение с прогулки, гигиенические процедуры, чтение художественной литературы	11.50-12.10
9.	Подготовка к обеду, обед.	12.10-12.40
10.	Подготовка ко сну, дневной сон.	12.40-15.10
11.	Постепенный подъём, ленивая гимнастика	15.10-15.20
12.	Игровая самостоятельная деятельность, индивидуальная работа общение по интересам,	15.20-15.45

	досуги	
13.	Подготовка к полднику, полднику	15.45-16.15
14.	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, двигательная деятельность). Уход детей домой	16.15-18.00

**РЕЖИМ ДНЯ  
ДЛЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ «КАПЕЛЬКИ»**

(4-5 лет)

№ п/п	Вид деятельности	Время
1.	Утренний прием детей, игры, общение, беседы с родителями.	07.30-08.05
2.	Утренняя гимнастика	08.05-08.10
3.	Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры) Завтрак	08.10-08.40
4.	Самостоятельная игровая (двигательная) деятельность, подготовка к НОД.	08.40-08.50
5.	Непрерывная образовательная деятельность, включая перерывы	08.50-10.00
6.	Подготовка к второму завтраку. Второй завтрак	10.00 -10.10
	Подготовка к прогулке	10.10-12.00
7.	Прогулка (наблюдения, игры, двигательная деятельность, труд, экспериментирование, общение по интересам)	
8.	Возвращение с прогулки, гигиенические	12.00-12.20

	<b>процедуры, чтение художественной литературы</b>	
<b>9.</b>	<b>Подготовка к обеду, обед.</b>	<b>12.20-12.40</b>
<b>10.</b>	<b>Подготовка ко сну (релаксирующая гимнастика), дневной сон.</b>	<b>12.40-15.10</b>
<b>11.</b>	<b>Постепенный подъем, ленивая гимнастика</b>	<b>15.10-15.20</b>
<b>12.</b>	<b>Игровая самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, досуги</b>	<b>15.20-15.50</b>
<b>13.</b>	<b>Подготовка к полднику, полдник</b>	<b>15.50-16.20</b>
<b>14.</b>	<b>Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, двигательная деятельность), работа с родителями, уход детей домой</b>	<b>16.20-18.00</b>

**РЕЖИМ ДНЯ  
ДЛЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ «ЗВЁЗДОЧКИ»**

(5-6 лет)

<b>№ п/п</b>	<b>Вид деятельности</b>	<b>Время</b>
<b>1.</b>	<b>Утренний прием детей, игры, общение, беседы с родителями.</b>	<b>07.30-08.10</b>
<b>2.</b>	<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>08.10-08.20</b>
<b>3.</b>	<b>Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры)Завтрак</b>	<b>08.20-08.50</b>
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная игровая (двигательная деятельность), подготовка к НОД</b>	<b>08.50-09.00</b>
<b>5.</b>	<b>Непрерывная образовательная деятельность, включая перерывы</b>	<b>09.00-10.20</b>
<b>6.</b>	<b>Подготовка к второму завтраку. Второй завтрак</b>	<b>10.20-10.30</b>

<b>7.</b>	<b>Подготовка к прогулке</b>	<b>10.30-12.20</b>
	<b>Прогулка (наблюдения, игры, двигательная деятельность, труд, экспериментирование, общение по интересам)</b>	
<b>8.</b>	<b>Возращение с прогулки, гигиенические процедуры, чтение художественной литературы</b>	<b>12.20-12.30</b>
<b>9.</b>	<b>Подготовка к обеду, обед.</b>	<b>12.30-12.50</b>
<b>10.</b>	<b>Подготовка ко сну (релаксирующая гимнастика перед сном). Дневной сон</b>	<b>12.50-15.20</b>
<b>11.</b>	<b>Постепенный подъем, ленивая гимнастика</b>	<b>15.20-15.25</b>
<b>12.</b>	<b>НОД (не более 25 мин)</b>	<b>15.25-15.45</b>
<b>13.</b>	<b>Игровая самостоятельная деятельность, общение по интересам, индивидуальная работа, досуги</b>	<b>15.45 - 16.00</b>
<b>14.</b>	<b>Подготовка к полднику, полдник</b>	<b>16.00 – 16.20</b>
<b>15.</b>	<b>Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, двигательная деятельность), работа с родителями, уход детей домой</b>	<b>16.20 - 18.00</b>