

**РЕЖИМ ДНЯ**  
на 2025/2026 учебный год  
**Группа «Рыбки»**  
**(холодный период)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Прием, утренний фильтр (индивидуальный осмотр) детей. Игры, самостоятельная деятельность детей.	7.30 - 8.00
Утренняя гимнастика.	8.00 - 8.10
Подготовка к завтраку. Завтрак.	8.10 - 8.40
Игровая деятельность детей. Подготовка к занятиям.	8.40 - 9.00
Занятие 1 (включая гимнастику в процессе занятия – 2 мин)	9.00 - 9.15
Перерыв. Игры. Самостоятельная деятельность.	9.15 - 9.25
Занятие 2 (включая гимнастику в процессе занятия – 2 мин)	9.25 - 9.40
Игры. Самостоятельная деятельность.	9.40 - 10.00
2-ой завтрак	10.00 - 10.10
Подготовка к прогулке. Прогулка.	10.10 – 11.30
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду. Обед.	11.30 - 12.15
Подготовка ко сну. Чтение перед сном (сказкотерапия), релаксация. Дневной сон.	12.15 - 15.15
Постепенный подъем. Профилактические физкультурно- оздоровительные процедуры (гимнастика после сна, закаливающие и гигиенические процедуры)	15.15 - 15.30
Подготовка к полднику. Полдник.	15.30 - 16.00
Игры. Самостоятельная деятельность. Индивидуальная работа с детьми.	16.00 - 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка. Игры. Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа с детьми. Индивидуальное общение с детьми и родителями.	16.20 - 18.00
Уход детей домой.	17.00 - 18.00