



Распорядок дня детей (4-7 лет)

Виды деятельности	Время проведения	
	холодное время года	тёплое время года
Подъём, измерение температуры, раздача лекарств, Зарядка, утренний туалет	7.20 - 7.50	7.30 – 8.00
Приём минеральной воды, дежурство	7.50 – 8.00	8.00 – 8.10
Завтрак	8.10 – 8.40	8.20 – 8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.40 – 9.00	
Организованная образовательная деятельность (по подгруппам: средняя, старшая, подготовительная) / Игровая, самостоятельная деятельность (в летний период)	9.00 – 9.20 9.20 – 9.45 9.45 – 10.15	9.00 – 10.00
ЛФК (по подгруппам) / на прогулке	9.10 – 10.10	9.00 – 10.10
Кислородный коктейль	9.45	9.45
Физиотерапевтические процедуры, Фрукты, отвар шиповника	9.50 – 10.40 10.40	9.50 – 10.40 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.45 – 12.00	10.00 – 12.00
Приём минеральной воды, дежурство	12.00 – 12.15	12.00 – 12.15
Обед	12.25 – 12.55	12.25 – 12.55
Дневной сон	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00
Измерение температуры, раздача лекарств, гигиенические процедуры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
ЛФК (по подгруппам) / на прогулке	15.15 – 15.55	15.15 – 15.55
Полдник	16.00 – 16.20	16.00 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка.	16.20 – 17.20	16.20 – 17.30
Приём минеральной воды,	17.40	17.35
Организованная образовательная деятельность / Игры	17.30 – 18.10	17.40 – 18.10
1 Ужин	18. 10 – 18.40	18.10 – 18.40
Спокойные игры, чтение художественной литературы свободное время / Прогулка	18.50 – 19.50	18.50 – 19.50
2 Ужин	19.55-20.10	20.00 -20.15
Подготовка ко сну, раздача лекарств, водные процедуры, измерение температуры	20.10 – 20.50	20.20 -21.00
Сон	21.00 – 7.20	21.10 – 7.30

*разработана в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изменениями на 27.08.2015 г.), СанПиН 2.4.2.2843-11, на основе ФГОС ДО и примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.



«Утверждаю»
 Главный врач ГБУЗ ДС № 45 ДЗМ
 Ю.А. Кулешова
 2016 год

Распорядок дня детей (7-12 лет)

Виды деятельности	Время проведения	
	холодное время года	тёплое время года
Подъём, измерение температуры, раздача лекарств, Зарядка, утренний туалет	7.30 – 8.00	8.00 – 8.30
Приём минеральной воды, дежурство	7.50 – 8.00	8.20 – 8.30
Завтрак	8.10 – 8.40	8.40 – 9.10
Игры, самостоятельная деятельность	8.40 – 9.00	9.10 – 9.30
Учебная деятельность // Игровая, самостоятельная деятельность (в летний период) ЛФК по подгруппам на прогулке (в летний период) Кислородный коктейль	9.00 – 11.45 9.45(перемена)	9.30 – 10.10 9.30 – 10.10 9.45
Физиотерапевтические процедуры (индивидуально) Фрукты, отвар шиповника	9.50 – 10.40 10.40 (перемена)	9.50 – 10.40 10.40
Прогулка (игры, наблюдения, труд)	11.45 – 12.30	10.10 – 12.10
Приём минеральной воды, дежурство	12.00 – 12.15	12.00 – 12.15
Обед	12.30 – 12.55	12.30 – 12.55
Дневной сон	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00
Измерение температуры, раздача лекарств, гигиенические процедуры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
ЛФК (по подгруппам) // на прогулке	15.15 – 15.55	15.15 – 15.55
Полдник	16.00 – 16.20	16.00 – 16.20
Прогулка. Приём минеральной воды, Организованная внеурочная деятельность // Игры	16.20 – 17.45 17.50 17.50 – 18.10	16.20 – 17.45 17.50 17.50 – 18.10
1 Ужин	18.10 – 18.35	18.10 – 18.35
Организованная внеурочная деятельность // Прогулка	18.35 – 20.00	18.35 – 20.30
2 Ужин	20.00-20.15	20.30 -20.45
Свободное время, подготовка ко сну, раздача лекарств, водные процедуры, измерение температуры	20.20 – 21.20	20.50 -21.50
Сон	21.30 – 7.30	22.00 – 8.00

*разработана в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2843-11; СанПиН 2.4.2.2821-10; на основе ФГОС НОО, УМК «Школа России» А.А.Плешакова, Сборника программ внеурочной деятельности/под ред. Н.Ф. Виноградовой, Программы В.И. Максактовой «Организация воспитания младших школьников».