**РЕЖИМ ДНЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режим дня в ЧДОУ «Радуга Уфа»** | | | | |
| Содержание | 3-4 года | 4-5лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| *Холодный период года* | | | | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 |
| Завтрак | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 |
| Игры, подготовка к занятиям | 9.00-9.20 | 9.00-9.15 | 9.00-9.15 | - |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 9.20-10.00 | 9.15-10.05 | 9.15-10.15 | 9.00- 10.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.00- 12.00 | 10.05-12.00 | 10.15-12.00 | 10.50-12.00 |
| Второй завтрак | 10.30- 11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 |
| Обед | 12.00- 13.00 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 13.00- 15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 |
| Полдник | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 |
| Занятия при необходимости |  |  | 16.00-16.20 | 16.00-16.30 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 16.00-16.40 | 16.00-16.40 | 16.25-16.40 | 16.30-16.40 |
| Ужин | 16.40- 17.10 | 16.40- 17.10 | 16.40- 17.10 | 16.40- 17.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 17.10 - 18.40 | 17.10 - 18.40 | 17.10 - 18.40 | 17.10 - 18.40 |
| Уход домой | До 19.00 | До 19.00 | До 19.00 | До 19.00 |
| *Теплый период года* | | | | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 |
| Завтрак | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 9.00-9.20 | 9.00-9.15 | 9.00-9.15 | 9.00-9.15 |
| Второй завтрак | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 9.20- 12.00 | 9.15-12.00 | 9.15-12.00 | 9.15-12.00 |
| Обед | 12.00- 13.00 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 13.00- 15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 |
| Полдник | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 16.00-16.40 | 16.00-16.40 | 16.00-16.40 | 16.00-16.40 |
| Ужин | 16.40- 17.10 | 16.40- 17.10 | 16.40- 17.10 | 16.40- 17.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 17.10 - 18.40 | 17.10 - 18.40 | 17.10 - 18.40 | 17.10 - 18.40 |
| Уход домой | до 19.00 | до 19.00 | до 19.00 | до 19.00 |