

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ Школа № 21 г.о. Самара
 Е.А. Жадяева



РЕЖИМ ДНЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ
 на 2021 – 2022 учебный год

РЕЖИМНЫЙ МОМЕНТ	ВРЕМЯ			
	ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД		ТЁПЛЫЙ ПЕРИОД	
Приём детей, свободная игра, утренняя гимнастика	7.00-8.20	80 мин.	7.00-8.20	80 мин.
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40	20 мин.	8.20-8.40	20 мин.
Утренний круг	8.40-9.00	20 мин.	8.40-9.00	20 мин.
Организованная образовательная деятельность 20 мин./ 10 мин.	9.00-9.50	50 мин.	9.00-9.20	20 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность	9.50-11.50	120 мин.	9.20-11.50	150 мин.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность,	11.50-12.05	15 мин.	11.50-12.05	15 мин.
Подготовка к обеду, обед	12.05-12.30	25 мин.	12.05-12.30	25 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 - 15.00	150 мин.	12.30 - 15.00	150 мин.
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры, самостоятельная деятельность	15.00-15.30	30 мин.	15.00-15.30	30 мин.
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.40	10 мин.	15.30-15.40	10 мин.
Игры, кружки, организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами	15.40-16.00	20 мин.		
Вечерний круг	16.00-16.10	10 мин.	15.40-15.50	10 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность	16.10-18.00	110 мин.	15.50-18.10	140 мин.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00-18.40	40 мин.	18.10-18.40	30 мин.
Подготовка к ужину, ужин	18.40-18.50	10 мин.	18.40-18.50	10 мин.
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.50-19.00	10 мин.	18.50-19.00	10 мин.
Итого		720 мин.		720 мин.

РЕЖИМНЫЙ МОМЕНТ	ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД	ТЁПЛЫЙ ПЕРИОД
Организованная образовательная деятельность	20 мин./40 мин.	20 мин./20 мин.
Приём пищи/интервал	205 мин./ 180 мин./ 180 мин.	205 мин./ 180 мин./ 180 мин.
Дневной сон	150 мин.	150 мин.
Продолжительность прогулок	230 мин.	290 мин.