



Департамент образования и науки города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 89 имени А.П. Маресьева»

Юридический адрес: 123592 г. Москва, ул. Кулакова, д. 12, к. 2
тел./факс: 8(495)758-91-15, E-mail: 89@edu.mos.ru, сайт: <http://sch89sz.mskobr.ru>

ГИБКИЙ РЕЖИМ ДНЯ ГРУПП НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД

Режимные моменты	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа
Дома: Подъем, утренний туалет	6.30-7.00	6.30-7.00	6.30-7.00	6.30-7.00	6.30-7.00
Утренний прием детей, свободная деятельность	7.00-8.00**	7.00-8.00**	7.00-8.00**	7.00-8.10**	7.00-8.10**
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.10-8.20	8.10-8.20
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.10-8.40	8.10-8.40	8.10-8.40	8.20-8.50	8.20-8.50
Игры, подготовка к НОД. Непосредственно образовательная деятельность	8.40-9.30	8.40-10.00	8.40-10.20	8.50-10.45	8.50-11.05
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	9.30-9.40	10.00-10.10	10.20-10.30	10.45-10.55	11.05-11.15
Подготовка к прогулке	9.40-10.00	10.10-10.30	10.30-10.45	10.55-11.10	11.15-11.30
Прогулка	10.00-11.30	10.30-12.10	10.45-12.10	11.10-12.25	11.30-12.30
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду	11.30-11.50	12.10-12.30	12.10-12.30	12.25-12.40	12.30-12.40
Обед	11.50-12.10	12.30-12.50	12.30-12.50	12.40-13.00	12.40-13.00
Подготовка ко сну. Сон	12.10-15.10	12.50-15.10	12.50-15.00	13.00 -15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем. Воздушные, водные процедуры.	15.10-15.30	15.10-15.30	15.00-15.40	15.00-15.50	15.00-16.00
Полдник	15.30-15.50	15.30-15.50	15.40-16.00	15.50-16.10	16.00-16.20
Игры, досуги	15.50-16.20*	15.50-16.20*	16.00-16.35*	16.10-16.35*	16.20-16.45*
Подготовка к прогулке	16.20-16.40	16.20-16.40	16.35-16.50	16.35-16.50	16.45-17.00
Прогулка. Возвращение с прогулки, подготовка к ужину***	16.40-18.00	16.40-18.00	16.50-18.00	16.50-18.00	17.00 -18.00
Ужин	18.30-18.50	18.30-18.50	18.30-18.50	18.30-18.50	18.30-18.50
Свободная деятельность в группе	18.50 -19.00	18.50 -19.00	18.50 -19.00	18.50 -19.00	18.50 -19.00
Уход домой	До 19.00	До 19.00	До 19.00	До 19.00	До 19.00
ДОМА: Возвращение домой, ужин, спокойные игры	19.00-21.00	19.00-21.00	19.00-21.00	19.00-21.00	19.00-21.00
Ночной сон	21.00	21.00	21.00	21.00	21.00

***- время рассчитывается индивидуально для каждой группы (в зависимости от возраста и количества воспитанников)

** - при оптимальных погодных условиях прием детей осуществляется на улице

* – если не запланированы мероприятия или регламентированная деятельность дополнительного образования, то время прогулки сдвигается (выход осуществляется раньше)



ГИБКИЙ РЕЖИМ ДНЯ ГРУПП НА ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД

Режимные моменты	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа
Дома: Подъем, утренний туалет	6.30-7.00	6.30-7.00	6.30-7.00	6.30-7.00	6.30-7.00
Утренний прием на улице, игры. Утренняя гимнастика	7.00-7.40	7.00-7.45	7.00-7.50	7.00-8.05	7.00-8.10
Приход в группу, гигиенические процедуры	7.50-8.20	7.55-8.25	8.00-8.25	8.05-8.30	8.10-8.30
Завтрак	8.20-8.50	8.25-8.55	8.25-8.55	8.30-9.00	8.30-9.00
Подготовка к прогулке	8.50-9.05	8.55-9.10	8.55-9.05	9.00-9.10	9.00-9.10
Прогулка. (Регламентированная деятельность)	<u>9.05 -11.30</u>	<u>9.10-11.35</u>	<u>9.05-11.40</u>	<u>9.10-11.50</u>	<u>9.10-12.00</u>
Возвращение с прогулки, гигиенич.процедуры. Подготовка к обеду	11.30-12.00	11.35-12.05	11.40-12.10	11.50-12.20	12.00-12.30
Обед	12.00-12.30	12.05-12.35	12.10-12.40	12.20-12.50	12.30-13.00
Подготовка ко сну. Сон	12.30-15.30	12.35-15.35	12.40-15.15	12.50-15.20	13.00-15.30
Постепенный подъем. Воздушные, водные процедуры	<u>15.15-15.45</u>	<u>15.20-15.50</u>	<u>15.10-15.40</u>	<u>15.15-15.55</u>	<u>15.25-16.00</u>
Полдник	15.45-16.15	15.50-16.20	15.40-16.05	15.55-16.15	16.00-16.20
Подготовка к прогулке	16.15-16.30	16.20-16.35	16.05-16.20	16.15-16.25	16.20-16.30
Прогулка. Возвращение с прогулки, подготовка к ужину***	16.30-18.20	16.35-18.20	16.20-18.20	16.25-18.20	16.30-18.20
Ужин	18.20-18.30	18.20-18.30	18.20-18.30	18.20-18.30	18.20-18.30
Свободная деятельность в группе	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
Уход домой	До 19.00	До 19.00	До 19.00	До 19.00	До 19.00
ДОМА: Прогулка	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00
Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры	20.00-21.00	20.00-21.00	20.00-21.00	20.00-21.00	20.00-21.00
Ночной сон	21.00	21.00	21.00	21.00	21.00

***- время рассчитывается индивидуально для каждой группы (в зависимости от возраста и количества воспитанников)

