

УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ г. Омска «Средняя  
общеобразовательная школа № 105

имени Героя Советского Союза Н.П. Бударина»

Е.М. Андреева

«31» июля 2024 года

**Режим дня**

**подготовительной группы  
(холодный период года)**

07.00 – 08.30	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут).
08.30 – 09.00	Завтрак
09.00 – 10.50	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)
10.50 – 12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
10.30 – 11.00	Второй завтрак
12.00 – 13.00	Обед
13.00 – 15.30	Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, закаливающие процедуры
15.30 – 16.00	Полдник
16.00 – 16.40	Игры, самостоятельная деятельность детей
16.40 – 18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки
18.30	Ужин
до 19.00	Уход домой.