

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ЗДО№ 150

Оксана МОРОЗОВА

РЕКОМЕНДОВАНИЙ РЕЖИМ ДНЯ
(осінній, зимовий, весняний період)
2025 - 2026 навчальний рік

Режимні процеси	3 рік життя	4 рік життя	5 рік життя	6 рік життя
Вдома:				
Підйом, ранковий туалет	7.00 -8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Ранкова гімнастика	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10
Сніданок	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.30
Ігри, підготовка до організованої освітньої діяльності	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Заняття	9.00-9.10	9.00-9.15	9.00-9.20	9.00-9.25
	9.20-9.35	9.20-9.35	9.30-9.50	9.35-10.00
		9.40-9.55	10.00-10.20	10.10-10.35
Підготовка до прогулянки	9.35-10.00	9.35-10.10	9.50-10.10	10.35-10.45
Прогулянка	10.00-11.30	10.10-11.40	10.10-12.10	10.45-12.20
Повернення з прогулянки, підготовка до обіду	11.30-11.50	11.40-12.10	12.10-12.30	12.20-12.30
Обід	11.50-12.20	12.10-12.40	12.30-13.00	12.30-13.00
Підготовка до сну	12.20-12.30	12.40-12.50	13.00-13.10	13.00-13.15
Сон	12.30-15.00	12.50-15.00	13.10-15.10	13.15-15.15
Поступовий підйом, оздоровчі процедури, підготовка до полуденку	15.00-15.30	15.00-15.35	15.10-15.40	15.15-15.45
Полуденок	15.30-15.50	15.35-15.55	15.40-16.00	15.45-16.05
Самостійна ігрова діяльність за вибором дітей	15.50-16.15	15.55-16.25	16.00-16.25	16.05-16.30
Підготовка до прогулянки	16.15-16.40	16.25-16.45	16.25-17.00	16.30-17.10
Прогулянка	16.40-19.00	16.45-19.00	17.00-19.00	17.10-19.00