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** **9.20-9.35**	**9.00-9.15** **9.20-9.35** **9.40-9.55**	**9.00-9.20** **9.30-9.50** **10.00-10.20**	**9.00-9.25** **9.35-10.00** **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**