



Режим дня
младшей группы (от 3 до 4 лет)
общеразвивающей направленности №1 «Росинка» (холодное время)

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, подготовка к зарядке	07.00-07.55	55 мин
ДА: Утренняя зарядка (проводится в групповом помещении воспитателями) (10 мин)	07.55-08.05	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.05-08.15	10 мин
Завтрак	08.15-08.35	20 мин
Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к занятию	08.35-09.00	25 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	09.00-09.15	15 мин
Самостоятельная игровая и совместная деятельность	09.15-09.25	10 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	09.25-09.40	15 мин
Второй завтрак	09.40-09.50	10 мин
Занятие (при необходимости). Самостоятельная игровая и совместная деятельность. Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	09.50-10.20	30 мин
Прогулка, возвращение с прогулки ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём (20 мин)	10.20-11.30	1 ч 10 мин (70 мин)
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.30-11.40	10 мин
Обед	11.40-12.05	25 мин
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.05-12.15	10 мин
Сон	12.15-15.00	2 ч 45 мин (165 мин)
Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры	15.00-15.15	15 мин
Самостоятельная, совместная деятельность, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы ДА: Подвижные и малоподвижные игры (15 мин)	15.15-16.10	55 мин
Подготовка к полднику, гигиенические процедуры	16.10-16.20	10 мин
Уплотнённый полдник	16.20-16.40	20 мин
Совместная деятельность, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	16.40-16.50	10 мин
Прогулка, уход детей домой	16.50-19.00	2 ч 10 мин (130 мин)
ЗАНЯТИЯ		30 мин
ПРОГУЛКА		3 ч 20 мин
СОН		2 ч 45 мин
ПРИЕМ ПИЩИ		1 ч 15 мин
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА		10 мин
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		4 ч
ВСЕГО		12 часов

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15* С скорость ветра 7 м/с.

«Утверждаю»
 И.о. заведующего ЛГ МАДОУ
 «Детский сад № 4 «Солнышко»
 О.С. Енгибарова
 Приказ от «31» августа 2023г. №510



Режим дня
 группы раннего возраста (от 1 до 3 лет)
 общеразвивающей направленности №2 «Лутики» (холодное время)

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, подготовка к зарядке	07.00-07.55	55 мин
ДА: Утренняя зарядка (проводится в групповом помещении воспитателями)	07.55-08.05	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.05-08.15	10 мин
Завтрак	08.15-08.35	20 мин
Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к занятию	08.35-09.00	25 мин
Занятие -1 подгр. ДА: Физкультминутка (2,5 мин)	09.00-09.10	10 мин
Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к занятию	09.10-09.20	10 мин
Занятие -2 подгр. ДА: Физкультминутка (2,5 мин)	09.20-09.30	10 мин
Второй завтрак	09.30-09.40	10 мин
Совместная, самостоятельная деятельность. Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	09.40-10.00	20 мин
Прогулка, возвращение с прогулки ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём (15 мин)	10.00-11.20	1 ч 20 мин (70 мин)
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.20-11.30	10 мин
Обед	11.30-12.00	30 мин
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.00-12.10	10 мин
Сон	12.10-15.10	3 ч (180 минут)
Постепенный подъем, закаливающие, гигиенические процедуры	15.10-15.20	10 мин
Занятие по подгруппам (за исключением музыки), самостоятельная, совместная деятельность, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы. ДА: Подвижные и малоподвижные игры (10 мин)	15.20-16.10	50 мин
Подготовка к полднику, гигиенические процедуры	16.10-16.20	10 мин
Уплотнённый полдник	16.20-16.40	20 мин
Совместная деятельность, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	16.40-16.50	10 мин
Прогулка, уход детей домой ДА: Подвижные и малоподвижные игры (10 мин)	16.50-19.00	2 ч 10 мин (130 мин)
ЗАНЯТИЯ		20 мин
ПРОГУЛКА		3 ч 30 мин
СОН		3 ч
ПРИЕМ ПИЩИ		1 ч 20 мин
УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА		10 мин
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		3 ч 40 мин
ВСЕГО		12 часов

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15* С скорость ветра 7 м/с.

«Утверждаю»
И.о. заведующего ЛГ МАДОУ
«Детский сад № 4 «Солнышко»
О.С. Енгибарова
Приказ от «31» августа 2023г. № 510



Режим дня
разновозрастной группы (от 5 до 7 лет)
компенсирующей направленности для детей с ЗПР №3 «Ромашка» (холодное время)

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, подготовка к зарядке	07.00-08.20	1 ч 20 мин (80 мин)
ДА: Утренняя зарядка (10 мин)	08.20-08.30	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.30-08.35	05 мин
Завтрак	08.35-08.50	15 мин
Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к занятию	08.50-09.00	10 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	09.00-09.25/ 09.00-09.30	25/30 мин
Самостоятельная игровая и совместная деятельность	09.30-09.40	10 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	09.40-10.05/ 09.40-10.10	25/30 мин
Второй завтрак	10.10-10.20	10 мин
Занятие, самостоятельная игровая и совместная деятельность. Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	10.20-10.55	35 мин
Прогулка, возвращение с прогулки ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём. Игры-соревнования и др. (25 мин)	10.55-12.00	1 ч 05 мин (65 мин)
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	12.00-12.05	05 мин
Обед	12.05-12.25	20 мин
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.25-12.35	10 мин
Сон	12.35-15.05	2 ч 30 мин (150 мин)
Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры	15.05-15.15	10 мин
Занятие, самостоятельная, совместная деятельность, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы. ДА: Подвижные и малоподвижные игры (20 мин)	15.15-16.25	1 ч 10 мин (70 мин)
Подготовка к уплотнённому полднику, гигиенические процедуры	16.25-16.35	10 мин
Уплотнённый полдник	16.35-16.50	15 мин
Совместная деятельность, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	16.50-17.00	10 мин
Прогулка, уход детей домой	17.00-19.00	2 ч (120 мин)
ЗАНЯТИЯ		1 ч 15 мин/ 1 ч 30 мин
ПРОГУЛКА		3 ч 05 мин
СОН		2 ч 30 мин
ПРИЕМ ПИЩИ		1 ч
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА		10 мин
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		4 ч/ 3 ч 45 мин
ВСЕГО		12 часов

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15* С скорость ветра 7 м/с.

«Утверждаю»
 И.о. заведующего ЛГ МАДОУ
 «Детский сад № 4 «Солнышко»
 О.С. Енгибарова
 Приказ от «31» августа 2023г. № 510



Режим дня
 старшей группы (от 5 до 6 лет)
 общеразвивающей направленности №4 «Сказка» (холодное время)

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, подготовка к зарядке	07.00-08.10	1 ч 10 мин (70 мин)
ДА: Утренняя зарядка	08.10-08.20	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.20-08.25	05 мин
Завтрак	08.25-08.40	15 мин
Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к занятию	08.40-09.00	20 мин
Занятие	09.00-09.25	25 мин
ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)		
Самостоятельная игровая и совместная деятельность	09.25-09.35	10 мин
Занятие	09.35-10.00	25 мин
ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)		
Второй завтрак	10.00-10.10	10 мин
Самостоятельная игровая и совместная деятельность. Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	10.10-10.30	20 мин
Прогулка, возвращение с прогулки	10.30-11.45	1 ч 15 мин (75 мин)
ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём. Игры-соревнования и др. (25 мин)		
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.45-11.55	10 мин
Обед	11.55-12.15	20 мин
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.15-12.25	10 мин
Сон	12.25-15.00	2 ч 35 мин (155 мин)
Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры	15.00-15.15	15 мин
Занятие, самостоятельная, совместная деятельность, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы	15.15-16.20	1 ч 05 мин (65 мин)
ДА: Подвижные и малоподвижные игры (20 мин)		
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	16.20-16.30	10 мин
Уплотнённый полдник	16.30-16.45	15 мин
Совместная деятельность, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	16.45-16.50	05 мин
Прогулка, уход детей домой	16.50-19.00	2 ч 10 мин (130 мин)
ЗАНЯТИЯ		1 ч 15 мин
ПРОГУЛКА		3 ч 25 мин
СОН		2 ч 35 мин
ПРИЕМ ПИЩИ		1 ч
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА		10 мин
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		3 ч 35 мин
ВСЕГО		12 часов

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15* С скорость ветра 7 м/с.

Режим дня
средней группы (от 4 до 5 лет)
компенсирующей направленности №5 «Речевчик» (холодное время)

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, подготовка к зарядке	07.00-08.00	1 ч (60 мин)
ДА: Утренняя зарядка (10 мин)	08.00-08.10	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.10-08.20	10 мин
Завтрак	08.20-08.40	20 мин
Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к занятию	08.40-09.00	20 мин
Занятие	09.00-09.20	20 мин
ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)		
Самостоятельная игровая и совместная деятельность	09.20-09.30	10 мин
Занятие	09.30-09.50	20 мин
ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)		
Второй завтрак	09.50-10.00	10 мин
Самостоятельная игровая и совместная деятельность. Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	10.00-10.20	20 мин
Прогулка, возвращение с прогулки	10.20-11.40	1 ч 20 мин (80 мин)
ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём. Игры-соревнования и др. (25 мин)		
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.40-11.50	10 мин
Обед	11.50-12.10	20 мин
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.10-12.20	10 мин
Сон	12.20-15.00	2 ч 40 мин (160 мин)
Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры	15.00-15.15	15 мин
Самостоятельная, совместная деятельность, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы	15.15-16.15	1 ч (60 мин)
ДА: Подвижные и малоподвижные игры (20 мин)		
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	16.15-16.25	10 мин
Уплотнённый полдник	16.25-16.45	20 мин
Совместная деятельность, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	16.45-16.55	10 мин
Прогулка, уход детей домой	16.55-19.00	2 ч 05 мин (125 мин)
ЗАНЯТИЯ		40 мин
ПРОГУЛКА		3 ч 25 мин
СОН		2 ч 40 мин
ПРИЕМ ПИЩИ		1 ч 10 мин
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА		10 мин
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		3 ч 55 мин
ВСЕГО		12 часов

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15* С скорость ветра 7 м/с.

Режим дня

подготовительной к школе группы (от 6 до 7 лет)
общеразвивающей направленности №6 «Улыбка» (холодное время)

Режимный момент	Время	Затраченное время
<i>Утренний прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, подготовка к зарядке</i>	07.00-08.20	1 ч 20 мин (80 мин)
ДА: Утренняя зарядка	08.20-08.30	10 мин
<i>Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры</i>	08.30-08.35	05 мин
Завтрак	08.35-08.50	15 мин
<i>Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к занятию</i>	08.50-09.00	10 мин
Занятие	09.00-09.30	30 мин
<i>ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)</i>		
<i>Самостоятельная игровая и совместная деятельность</i>	09.30-09.40	10 мин
Занятие	09.40-10.10	30 мин
<i>ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)</i>		
Второй завтрак	10.10-10.20	10 мин
<i>Занятие, самостоятельная игровая и совместная деятельность. Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры</i>	10.20-10.55	35 мин
Прогулка, возвращение с прогулки	10.55-12.00	1 ч 05 мин (70 мин)
<i>ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём. Игры-соревнования и др. (25 мин)</i>		
<i>Гигиенические процедуры, подготовка к обеду</i>	12.00-12.10	10 мин
Обед	12.10-12.30	20 мин
<i>Гигиенические процедуры, подготовка ко сну</i>	12.30-12.40	10 мин
Сон	12.40-15.10	2 ч 30 мин (150 мин)
<i>Постепенный подъем, закаливающие, гигиенические процедуры</i>	15.10-15.20	10 мин
<i>Занятие, самостоятельная, совместная деятельность, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы</i>	15.20-16.30	1 ч 10 мин (70 мин)
<i>ДА: Подвижные и малоподвижные игры (20 мин)</i>		
<i>Подготовка к уплотнённому полднику, гигиенические процедуры</i>	16.30-16.40	10 мин
Уплотнённый полдник	16.40-16.55	15 мин
<i>Совместная деятельность, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры</i>	16.55-17.00	05 мин
Прогулка, уход детей домой	17.00-19.00	2 ч (120 мин)
ЗАНЯТИЯ		1 ч 30 мин
ПРОГУЛКА		3 ч 05 мин
СОН		2 ч 30 мин
ПРИЕМ ПИЩИ		1 ч
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА		10 мин
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		3 ч 45 мин
ВСЕГО		12 часов

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15* С скорость ветра 7 м/с.

Режим дня
старшей группы (от 5 до 6 лет)
комбинированной направленности №7 «Почемучки» (холодное время)

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, подготовка к зарядке	07.00-08.10	1 ч 10 мин (70 мин)
ДА: Утренняя зарядка	08.10-08.20	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.20-08.25	05 мин
Завтрак	08.25-08.40	15 мин
Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к занятию	08.40-09.00	20 мин
Занятие	09.00-09.25	25 мин
ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)		
Самостоятельная игровая и совместная деятельность	09.25-09.35	10 мин
Занятие	09.35-10.00	25 мин
ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)		
Второй завтрак	10.00-10.10	10 мин
Самостоятельная игровая и совместная деятельность. Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	10.10-10.30	20 мин
Прогулка, возвращение с прогулки	10.30-11.50	1 ч 20 мин (80 мин)
ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём. Игры-соревнования и др. (25 мин)		
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.50-12.00	10 мин
Обед	12.00-12.20	20 мин
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.20-12.30	10 мин
Сон	12.30-15.00	2 ч 30 мин (150 мин)
Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры	15.00-15.15	15 мин
Занятие, самостоятельная, совместная деятельность, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы	15.15-16.20	1 ч 05 мин (65 мин)
ДА: Подвижные и малоподвижные игры (20 мин)		
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	16.20-16.30	10 мин
Уплотнённый полдник	16.30-16.45	15 мин
Совместная деятельность, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	16.45-16.55	10 мин
Прогулка, уход детей домой	16.55-19.00	2 ч 05 мин (125 мин)
ЗАНЯТИЯ		1 ч 15 мин
ПРОГУЛКА		3 ч 25 мин
СОН		2 ч 30 мин
ПРИЕМ ПИЩИ		1 ч
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА		10 мин
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		3 ч 40 мин
ВСЕГО		12 часов

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15* С скорость ветра 7 м/с.

Режим дня

*подготовительной к школе группы (от 6 до 7 лет)
общеразвивающей направленности №8 «Радуга» (холодное время)*

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, подготовка к зарядке	07.00-08.20	1 ч 20 мин (80 мин)
ДА: Утренняя зарядка (совместно с группой №3)	08.20-08.30	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.30-08.40	10 мин
Завтрак	08.40-08.55	15 мин
Подготовка к занятию	08.55-09.00	05 мин
Занятие	09.00-09.30	30 мин
ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)		
Самостоятельная игровая и совместная деятельность	09.30-09.40	10 мин
Занятие	09.40-10.10	30 мин
ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)		
Второй завтрак	10.10-10.20	10 мин
Занятие, самостоятельная игровая и совместная деятельность. Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	10.20-11.00	40 мин
Прогулка, возвращение с прогулки	11.00-12.10	1 ч 10 мин (70 мин)
ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём. Игры-соревнования и др. (25 мин)		
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	12.10-12.15	05 мин
Обед	12.15-12.35	20 мин
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.35-12.45	10 мин
Сон	12.45-15.15	2 ч 30 мин (150 мин)
Постепенный подъем, закаливающие, гигиенические процедуры	15.15-15.25	10 мин
Занятие, самостоятельная, совместная деятельность, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы	15.25-16.35	1 ч 10 мин (70 мин)
ДА: Подвижные и малоподвижные игры (20 мин)		
Подготовка к уплотнённому полднику, гигиенические процедуры	16.35-16.45	10 мин
Уплотнённый полдник	16.45-17.00	15 мин
Совместная деятельность, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	17.00-17.05	05 мин
Прогулка, уход детей домой	17.05-19.00	1 ч 55 мин (115 мин)
ЗАНЯТИЯ		1 ч 30 мин
ПРОГУЛКА		3 ч 05 мин
СОН		2 ч 30 мин
ПРИЕМ ПИЩИ		1 ч
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА		10 мин
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		3 ч 45 мин
ВСЕГО		12 часов

«Утверждаю»
 И.о. заведующего ЛГ МАДОУ
 «Детский сад № 4 «Солнышко»
 О.С. Енгибарова
 Приказ от «31» августа 2023г. № 510

Режим дня
средней группы (от 4 до 5 лет)
общеразвивающей направленности №9 «Юные кадеты» (холодное время)

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, подготовка к зарядке	07.00-08.00	1 ч (60 мин)
ДА: Утренняя зарядка (10 мин)	08.00-08.10	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.10-08.20	10 мин
Завтрак	08.20-08.40	20 мин
Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к занятию	08.40-09.00	20 мин
Занятие	09.00-09.20	20 мин
ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)		
Самостоятельная игровая и совместная деятельность	09.20-09.30	10 мин
Занятие	09.30-09.50	20 мин
ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)		
Второй завтрак	09.50-10.00	10 мин
Самостоятельная игровая и совместная деятельность. Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	10.00-10.20	20 мин
Прогулка, возвращение с прогулки	10.20-11.40	1 ч 20 мин (80 мин)
ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём. Игры-соревнования и др. (25 мин)		
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.40-11.50	10 мин
Обед	11.50-12.10	20 мин
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.10-12.20	10 мин
Сон	12.20-15.00	2 ч 40 мин (160 мин)
Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры	15.00-15.15	15 мин
Самостоятельная, совместная деятельность, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы	15.15-16.15	1 ч (60 мин)
ДА: Подвижные и малоподвижные игры (20 мин)		
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	16.15-16.25	10 мин
Уплотнённый полдник	16.25-16.45	20 мин
Совместная деятельность, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	16.45-16.55	10 мин
Прогулка, уход детей домой	16.55-19.00	2 ч 05 мин (125 мин)
ЗАНЯТИЯ		40 мин
ПРОГУЛКА		3 ч 25 мин
СОН		2 ч 40 мин
ПРИЕМ ПИЩИ		1 ч 10 мин
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА		10 мин
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		3 ч 55 мин
ВСЕГО		12 часов

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15* С скорость ветра 7 м/с.