

Режим дня в дошкольных группах
Режим дня на холодный период (с 1 сентября по 31 мая)

| Режимные моменты | Младшая группа (3 – 4 года) | Средняя группа (4 – 5 лет) | Старшая группа (5-6 лет) | Подготовительная группа (6-7 лет) |
|--|--------------------------------|-------------------------------------|---|---|
| Утренний приём, игры, общение, самостоятельная деятельность, двигательная активность Утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.30 – 8.30 | 7.30 – 8.30 | 7.30 – 8.30 | 7.30 – 8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30 – 9.00 | 8.30– 9.00 | 8.30 – 9.00 | 8.30 – 9.00 |
| Самостоятельные игры, подготовка к занятиям, двигательная активность | 9.00 – 9.20 | 9.00 – 9.15 | 9.00 – 9.15 | 9.00 – 9.10 |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия- 2 минуты, перерыв между занятиями, не менее 10 минут) | 9.20 – 10.00 | 9.15 – 10.05 | 9.15 – 10.15 | 9.10 – 11.00 |
| Самостоятельные игры, двигательная активность | 10.00-10.30 | 10.05-10.30 | 10.15-10.30 | |
| 2 – ой завтрак. | 10.30 -11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки(игры, наблюдения, общественно полезный труд, двигат. активность) | 11.00-12.00 | 11.00 – 12.20 | 11.00 – 12.20 | 11.00 – 12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00-12.30 | 12.20 – 12.50 | 12.20 – 12.50 | 12.30 – 13.00 |
| Подготовка ко сну (личная гигиена) Сон | 12.30 –15.20 | 12.40 – 15.20 | 12.50 – 15.20 | 13.00 – 15.30 |
| Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры | 15.20-15.30 | 15.20 – 15.30 | 15.20 – 15.30 | 15.30 – 15.40 |
| Полдник | 15.30-16.00 | 15.30 – 16.00 | 15.30-16.00 | 15.40 – 16.00 |
| Образовательная деятельность (занятия) | | | 16.00 –16.25 | |
| Игры, досуги, общение , самостоятельная деятельность детей, двигательная активность | 15.30- 17.45 | 15.30 – 17.50 | 16.05 – 17.50 | 15.40 – 17.50 |
| Ужин | 17.45 -18.00 | 17.50 – 18.00 | 17.50 – 18.00 | 17.50 – 18.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 18.00 -19.30 | 18.00 -19.30 | 18.00 -19.30 | 18.00 -19.30 |
| Уход домой | 19.30 | 19.30 | 19.30 | 19.30 |
| Итого: Объем суммарной образовательной нагрузки Прогулка Сон | 30 минут 3 часа 3 часа | 40 минут 3 часа 2 часа 30 мин | 1 час 15 мин 3 часа 2 часа 30 мин | 1 час 30 мин 3 часа 2 часа 30 мин |

| | | | | |
|-------------------------|-------|-------|-------|-------|
| Двигательная активность | 1 час | 1 час | 1 час | 1 час |
|-------------------------|-------|-------|-------|-------|

Режим дня на тёплый период (с 1 июня по 31 августа)

| Режимные моменты | Младшая группа (3 – 4 года) | Средняя группа (4 – 5 лет) | Старшая группа (5-6 лет) | Подготовительная группа (6-7 лет) |
|---|--------------------------------|--|---|--|
| Приём, осмотр, самостоят. деятельность, двигательная активность. Утренняя зарядка на воздухе | 7.30 – 8.30 | 7.30 – 8.30 | 7.30 – 8.30 | 7.30 – 8.30 |
| Подготовка к завтраку. Завтрак | 8.30 – 9.00 | 8.30 – 9.00 | 8.30 – 9.00 | 8.30 – 9.00 |
| Самостоятельная деятельность на прогулке (игры, наблюдения, экспериментирование), двигательная активность | 9.00 – 9.20 | 9.00 – 9.10 | 9.00 – 9.15 | 9.05 – 10.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки (наблюдения, игры, труд, экспериментирование, самостоятельная, художественная, музыкальная, двигательная деятельность) | 9.20 – 11.50 | 9.10 – 12.00 | 9.15 – 12.15 | 9.00 – 12.20 |
| 2 – ой завтрак | 10.30 – 11.00 | 10.30 – 11.00 | 10.30 – 11.00 | 10.30 – 11.00 |
| Подготовка к обеду, Обед | 11.50 – 12.20 | 12.00 – 12.30 | 12.15 – 12.45 | 12.20 – 12.50 |
| Подготовка ко сну , сон | 12.20 – 15.20 | 12.30 – 15.30 | 12.45 – 15.15 | 12.45 – 15.15 |
| Постепенный подъем детей. закаливающие процедуры. Подготовка к полднику, полдник | 15.20 – 16.00 | 15.30 – 16.00 | 15.30 – 16.00 | 15.30 – 16.00 |
| Прогулка (самостоятельная деятельность на прогулке, игры, наблюдения) | 16.10 – 17.30 | 16.00 – 17.30 | 16.00 – 17.30 | 16.00 – 17.30 |
| Возвращение с прогулки (самостоят. деятельность, личная гигиена, подготовка к ужину) | 17.30 – 17.40 | 17.30 – 17.40 | 17.30 – 17.40 | 17.30 – 17.40 |
| Ужин | 17.40 – 18.00 | 17.40 – 18.00 | 17.40 – 18.00 | 17.40 – 18.00 |
| Прогулка, самост. деятельность на прогулке, игры, двигательная активность | 18.00 – 19.30 | 18.00 – 19.30 | 18.00 – 19.30 | 18.00 – 19.30 |
| Уход домой | 19.30 | 19.30 | 19.30 | 19.30 |
| Итого: Двигательная активность Сон Прогулка | 1 час 3 часа 4 часа 10 м | 1 часа 2 часа 30 мин 4 часа 25 мин | 1 час 2 часа 30 мин 4 часа 30 мин | 1 час 2 часа 30мин 4 часа 45 мин |

