**Режим дня**

**Холодное время года**

**Первая группа раннего возраста (1 год - 1 год, 6 мес.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Примерный режим дня | Время |
| 1 | Утренний прием детей, осмотр, игра, утренняя гимнастика | 7.00 – 8.00 |
| 2 | Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00 – 8.30 |
| 3 | Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность) | 8.30 – 9.00 |
| 4 | Подготовка и проведение игры – занятия (по подгруппам) | - |
| 5 | Второй завтрак | 9.20 – 9.30 |
| 6 | Подготовка ко сну 1 – й Сон | 9.30 – 10.30 |
| 7 | Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность) | 10.30 – 11.30 |
| 8 | Обед | 11.30 - 12.00 |
| 9 | 2 – й Сон | 12.00 - 15.00 |
| 10 | Постепенный подъем, полдник | 15.00 - 15.30 |
| 11 | Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность) | 15.30 – 16.00 |
| 12 | Игра – занятие (по подгруппам) | 16.00 – 16.08/16.16 |
| 13 | Прогулка | 16.30 - 17.30 |

**Тёплое время года**

**Первая группа раннего возраста (1 год - 1 год, 6 мес.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Примерный режим дня | Время |
| 1 | Утренний прием детей, осмотр, игра, утренняя гимнастика | 7.00 – 8.00 |
| 2 | Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00 – 8.30 |
| 3 | Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность) | 8.30 – 9.00 |
| 4 | Подготовка и проведение игры – занятия (по подгруппам) | - |
| 5 | Второй завтрак | 9.20 – 9.30 |
| 6 | Подготовка ко сну 1 – й сон | 9.30 – 10.00 |
| 7 | Прогулка | 10.00 – 11.30 |
| 8 | Обед | 11.30 - 12.00 |
| 9 | Подготовка ко сну, 2 - Сон | 12.00 - 15.00 |
| 10 | Постепенный подъем, полдник | 15.00 - 15.30 |
| 11 | Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность) | 15.30 – 16.00 |
| 12 | Игра – занятие (по подгруппам) | 16.00 – 16.08/16.16 |
| 13 | Прогулка | 16.30 - 17.30 |

**Режим дня**

**Холодное время года**

**Первая группа раннего возраста (1 год 6 мес. - 2 года)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Примерный режим дня | Время |
| 1 | Утренний прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика | 7.00 – 8.00 |
| 2 | Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00 – 8.30 |
| 3 | Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность) | 8.30 – 9.00 |
| 4 | Подготовка и проведение игры – занятия (по подгруппам) | 9.10 – 9.20 - 9.30 |
| 5 | Второй завтрак | 9.30 – 9.40 |
| 6 | Прогулка | 9.40 - 11.20 |
| 7 | Возвращение с прогулки, игры | 11.20 - 11.30 |
| 8 | Обед | 11.30 - 12.00 |
| 9 | Сон | 12.00 - 15.00 |
| 10 | Постепенный подъем, полдник | 15.00 - 15.20 |
| 11 | Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность) | 15.20 – 16.00 |
| 12 | Игра – занятие (по подгруппам) | 16.00-16.10/16.20 |
| 13 | Прогулка | 16.30 - 17.30 |

**Тёплое время года**

**Первая группа раннего возраста (1 год 6 мес. - 2 года)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Примерный режим дня | Время |
| 1 | Утренний прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика | 7.00 – 8.00 |
| 2 | Подготовка к завтраку, завтрак, | 8.00 – 8.30 |
| 3 | Игры, самостоятельная и организованная деятельность | 8.30 – 9.10 |
| 4 | Прогулка | 9.10 - 11.30 |
| 5 | Второй завтрак | 9.20 – 9.30 |
| 6 | Обед | 11.30 - 12.00 |
| 7 | Сон | 12.00-15.00 |
| 8 | Постепенный подъем, полдник | 15.00 - 15.20 |
| 9 | Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность) Прогулка | 15.20 -17.30 |

**Режим дня**

**Холодное время года**

**Вторая группа раннего возраста (2 – 3 года)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Примерный режим дня | Время |
| 1 | Утренний прием детей, игры, утренняя гимнастика | 7.00 – 8.00 |
| 2 | Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00 – 8.30 |
| 3 | Игры, подготовка к занятиям | 8.30 – 8.40 |
| 4 | Занятие в игровой форме по подгруппам | 8.40 – 8.50/ 9.00 – 9.20 |
| 5 | Второй завтрак | 9.30 – 9.40 |
| 6 | Прогулка | 9.40 – 11.20 |
| 7 | Подготовка к обеду | 11.20 – 11.30 |
| 8 | Обед | 11.30 - 12.00 |
| 9 | Дневной сон | 12.00 - 15.00 |
| 10 | Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 15.00-15.15 |
| 11 | Подготовка к полднику, Полдник | 15.15 -15.30 |
| 12 | Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.30 -16.15 |
| 13 | Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой | 16.15-17.30 |

**Тёплое время года**

**Вторая группа раннего возраста (2-3 года)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Примерный режим дня | Время |
| 1 | Утренний прием детей, игры, утренняя гимнастика | 7.00 – 8.00 |
| 2 | Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00 – 8.30 |
| 3 | Игры | 8.30 – 9.10 |
| 4 | Подготовка к прогулке, прогулка | 9.10 - 11.20 |
| 5 | Второй завтрак | 9.30 – 9.40 |
| 6 | Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 11.20 – 11.30 |
| 7 | Подготовка к обеду, обед | 11.30 - 12.00 |
| 8 | Подготовка ко сну, дневной сон | 12.00 - 15.00 |
| 9 | Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 15.00 - 15.15 |
| 10 | Полдник | 15.15 - 15.30 |
| 11 | Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой | 15.30 - 17.30 |

**Режим дня**

**Холодное время года**

**Младший дошкольный возраст (3-4 года)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Примерный режим дня | Время |
| 1 | Утренний прием детей, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00 – 8.20 |
| 2 | Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 – 8.55 |
| 3 | Игры, подготовка к занятиям | 9.00 – 9.20 |
| 4 | Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут) | 9.20 – 10.00 |
| 5 | Второй завтрак | 10.00 – 10.10 |
| 6 | Подготовка к прогулке, прогулка | 10.10 – 12.05 |
| 7 | Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 12.05 – 12.20 |
| 8 | Обед | 12.20 – 12.50 |
| 9 | Подготовка ко сну, сон | 12.50-15.00 |
| 10 | Постепенный подъем, закаливающие процедуры | 15.00-15.25 |
| 11 | Полдник | 15.25 -15.50 |
| 12 | Занятия (при необходимости) | 15.50-16.30 |
| 13 | Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой | 16.30-17.30 |

**Тёплое время года**

**Младший дошкольный возраст (3-4 года)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Примерный режим дня | Время |
| 1 | Утренний прием детей, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00 – 8.20 |
| 2 | Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 – 8.55 |
| 3 | Игры, самостоятельная деятельность | 8.55 – 9.30 |
| 4 | Подготовка к прогулке, прогулка | 9.30 – 12.20 |
| 5 | Второй завтрак | 10.00 – 10.10 |
| 6 | Обед | 12.20 - 12.50 |
| 7 | Подготовка ко сну, сон | 12.50 - 15.00 |
| 8 | Постепенный подъем, закаливающие процедуры | 15.00 - 15.25 |
| 9 | Полдник | 15.25 - 15.50 |
| 10 | Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой | 15.50 - 17.30 |

**Режим дня**

**Холодное время года**

**Средний дошкольный возраст (4 – 5 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Примерный режим дня | Время |
| 1 | Утренний прием детей, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00 – 8.25 |
| 2 | Подготовка к завтраку, завтрак | 8.25 – 8.55 |
| 3 | Игры, подготовка к занятиям | 8.55 - 9.10 |
| 4 | Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут) | 9.10 – 10.00 |
| 5 | Второй завтрак | 10.00 – 10.20 |
| 6 | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.20 – 12.30 |
| 7 | Обед | 12.30 – 13.00 |
| 8 | Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, закаливающие процедуры | 13.00 - 15.30 |
| 9 | Полдник | 15.30 - 16.00 |
| 10 | Игры, самостоятельная деятельность детей | 16.00 - 16.30 |
| 11 | Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой | 16.30 - 17.30 |

**Тёплое время года**

**Средний дошкольный возраст (4-5 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Примерный режим дня | Время |
| 1 | Утренний прием детей, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00 – 8.25 |
| 2 | Подготовка к завтраку, завтрак | 8.25 – 8.55 |
| 3 | Игры, самостоятельная деятельность | 8.55 - 10.00 |
| 4 | Второй завтрак | 10.00 – 10.30 |
| 5 | Подготовка к прогулке, прогулка, возращение с прогулки, | 10.00 – 12.00 |
| 7 | Обед | 12.00 - 13.00 |
| 8 | Подготовка ко сну, сон | 13.00 - 15.00 |
| 9 | Постепенный подъем, закаливающие процедуры | 15.00 - 15.30 |
| 10 | Полдник | 15.30 – 16.00 |
| 11 | Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой | 16.00 – 17.30 |

**Режим дня**

**Холодное время года**

**Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Примерный режим дня | Время |
| 1 | Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00 – 8.25 |
| 2 | Подготовка к завтраку, завтрак | 8.25 – 8.50 |
| 3 | Игры, подготовка к занятиям | 8.50 - 9.00 |
| 4 | Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут) | 9.00 – 10.30 |
| 5 | Второй завтрак | 10.30 – 10.40 |
| 6 | Подготовка к прогулке, прогулка | 10.40 – 12.30 |
| 7 | Возращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 12.30 - 12.40 |
| 8 | Обед | 12.40 - 13.10 |
| 9 | Подготовка ко сну, сон | 13.10 - 15.10 |
| 10 | Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 15.10-15.30 |
| 11 | Полдник | 15.30 – 16.00 |
| 12 | Игры, самостоятельная деятельность детей | 16.00 - 16.20 |
| 13 | Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой | 16.20 -17.30 |

**Тёплое время года**

**Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Примерный режим дня | Время |
| 1 | Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00 – 8.25 |
| 2 | Подготовка к завтраку, завтрак | 8.25 – 8.50 |
| 3 | Игры, самостоятельная деятельность | 8.50 - 10.30 |
| 4 | Второй завтрак | 10.30 - 10.40 |
| 5 | Подготовка к прогулке, прогулка | 10.40 – 12.40 |
| 6 | Обед | 12.40 - 13.10 |
| 7 | Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 13.10 - 15.30 |
| 8 | Полдник | 15.30 – 16.00 |
| 9 | Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой | 15.45 – 17.30 |

**Режим дня**

**Холодное время года**

**Старший дошкольный возраст (6 - 7 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Примерный режим дня | Время |
| 1 | Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00 – 8.30 |
| 2 | Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30 – 9.00 |
| 3 | Игры, подготовка к занятиям | 8.50 - 9.00 |
| 4 | Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут) | 9.00 – 10.50 |
| 5 | Второй завтрак | 10.50 – 11.00 |
| 6 | Подготовка к прогулке, прогулка, возращение с прогулки | 11.00 – 12.00 |
| 7 | Подготовка к обеду, обед | 12.00 - 13.00 |
| 8 | Сон, постепенный подъем, закаливающие процедуры | 13.00 - 15.30 |
| 9 | Полдник | 15.30 – 16.00 |
| 10 | Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой | 16.00 - 17.30 |

**Тёплое время года**

**Старший дошкольный возраст (6 – 7 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Примерный режим дня | Время |
| 1 | Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00 – 8.30 |
| 2 | Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30 – 8.50 |
| 3 | Игры, самостоятельная деятельность | 8.50 – 10.00 |
| 4 | Второй завтрак | 10.00 – 10.30 |
| 5 | Подготовка к прогулке, прогулка | 10.30 – 12.00 |
| 6 | Обед | 12.00 - 13.00 |
| 7 | Сон, постепенный подъем, закаливающие процедуры | 13.00 - 15.30 |
| 8 | Полдник | 15.30 – 16.00 |
| 9 | Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой | 16.00 - 17.30 |