Режим дня детей младшего и среднего дошкольного возраста

 (*холодный период*)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды деятельностив течение дня | Младшая группа3-4 года | Средняя группа4-5 лет |
| Время | Длительность | Время | Длительность |
| Прием, осмотр детей, самостоятельные игры | 7.00-8.10 | 70 мин | 7.00-8.00 | 60 мин |
| Утренняя гимнастика | 8.10-8.15 | 5 мин | 8.00-8.10 | 10 мин |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.15-8.45 | 30 мин | 8.10-8.35 | 25 мин |
| Самостоятельная деятельность детей | 8.45-9.00 | 15 мин | 8.35-9.00 | 25 мин |
| НОД с учетом 10 мин. физкультминутки | 9.00-9.159.25-9.40 | 40 мин | 9.00-9.209.30-9.50 | 50 мин |
| Самостоятельная деятельность детей | 9.40-9.50 | 10 мин | 9.50-10.00 | 10 мин |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 9.50-12.00 | 130 мин | 10.00-12.10 | 130 мин |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду | 12.00-12.20 | 20 мин | 12.10-12.25 | 15 мин |
| Обед | 12.20-12.50 | 30 мин | 12.25-12.50 | 25 мин |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.50-15.00 | 130 мин | 12.50-15.00 | 130 мин |
| Постепенный подъем, воздушно – водные процедуры | 15.00-15.20 | 20 мин | 15.00-15.20 | 20 мин |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.20-15.40 | 20 мин | 15.20-15.40 | 20 мин |
| Игры, индивидуальная работа, дополнительные занятия, подготовка к ужину | 15.40-16.50 | 70 мин | 15.40-16.55 | 75 мин |
| Подготовка к ужину, ужин | 16.50-17.15 | 25 мин | 16.55-17.20 | 25 мин |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 17.15-18.45 | 90 мин | 17.20-18.45 | 85 мин |
| Игры на прогулке, уход домой | 18.45-19.00 | 15 мин | 18.45-19.00 | 15 мин |
| Время на прогулку  | 240 мин = 4 часам ежедневно 2 раза | 240 мин = 4 часам ежедневно 2 раза |
| Самостоятельная деятельность детей | 180 мин = 3 часам ежедневно | 180 мин = 3 часам ежедневно |
| Время на дневной сон | 130 мин = 2 ч 10 мин ежедневно | 130 мин = 2 ч 10 мин ежедневно |

**Режим дня детей старшего дошкольного возраста**

*(холодный период)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды деятельности в течение дня | Старшая группа5-6 лет | Подготовительная группа 6-7 лет |
| Время | Длительность | Время | Длительность |
| Прием, осмотр детей, самостоятельные игры | 7.00-8.10 | 70 мин | 7.00-8.20 | 80 мин |
| Утренняя гимнастика | 8.10-8.20 | 10 мин | 8.20-8.30 | 10 мин |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20-8.45 | 25 мин | 8.30-8.50 | 20 мин |
| Самостоятельная деятельность детей | 8.45-9.00 | 15 мин | 8.50- 9.00 | 10 мин |
| НОД с учетом 10 мин. физкультминутки | 9.00-9.259.35-9.55 | 55 мин | 9.00-9.309.40-10.1010.20-10.50 | 90 мин |
| Самостоятельная деятельность детей | 9.55-10.05 | 10 мин | 10.50-10.55 | 5 мин |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.05-12.20 | 135 мин | 10.55-12.30 | 100 мин |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду | 12.20- 12.30 | 10 мин | 12.30-12. | 20 мин |
| Обед | 12.30-12.55 | 25 мин | 12.40 -13.00 | 20 мин |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.55-15.00 | 125 мин | 13.00 -15.00 | 120 мин |
| Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры | 15.00-15.20 | 20 мин | 15.00-15.20 | 20 мин |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.20-15.35 | 15 мин | 15.20-15.35 | 15 мин |
| Занятия по интересам, индивидуальная работа | 15.35 -16.05 | 30 мин | 15.35-16.05 | 30 мин |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение | 16.05- 17.15 | 70 мин | 16.05-17.20 | 70 мин |
| Подготовка к ужину, ужин | 17.15-17.40 | 25 мин | 17.20-17.40 | 20 мин |
| Самостоятельная деятельность детей | 17.40-18.30 | 50 мин | 17.40-18.20 | 40 мин |
| Игры на прогулке, уход домой | 18.30-19.00 | 30 мин | 18.20-19.00 | 40 мин |
| Время на прогулку | 240 мин = 4 часам ежедневно 2 раза | 240 мин = 4 часам ежедневно 2 раза |
| Самостоятельная деятельность детей | 240 мин = 4 часам ежедневно | 240 мин = 4 часам ежедневно |
| Время на дневной сон | 125 мин = 2 ч 5 мин | 120 мин = 2 ч |

**Режим дня детей младшего и среднего дошкольного возраста**

*(теплый период)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды деятельности в течение дня | Младшая группа3-4 года | Средняя группа4-5 лет |
| Время | Длительность | Время | Длительность |
| Прием, осмотр детей, самостоятельные игры | 7.00-8.15 | 75 мин | 7.00-8.15 | 75 мин |
| Утренняя гимнастика | 8.15-8.20 | 5 мин | 8.15-8.25 | 10 мин |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20-8.50 | 30 мин | 8.25-8.55 | 25 мин |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 8.50-11.50 | 180 мин | 8.55-11.50 | 180 мин |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду | 11.50-12.20 | 30 мин | 11.50-12.20 | 30 мин |
| Обед | 12.20-12.50 | 30 мин | 12.20-12.50 | 30 мин |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.50-15.00 | 130 мин | 12.50-15.00 | 130 мин |
| Постепенный подъем, воздушно – водные процедуры | 15.00-15.20 | 20 мин | 15.00-15.20 | 20 мин |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.20-15.40 | 20 мин | 15.20-15.40 | 20 мин |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение | 15.40-16.50 | 70 мин | 15.40-16.55 | 75 мин |
| Подготовка к ужину, ужин | 16.50-17.15 | 25 мин | 16.55-17.20 | 25 мин |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 17.15-18.30 | 75 мин | 17.20-18.30 | 70 мин |
| Самостоятельные игры, уход домой | 18.30-19.00 | 30 мин | 18.30-19.00 | 30 мин |
| Время на прогулку | 270 мин = 4 ч 30 мин ежедневно 2 раза | 270 мин = 4 ч 30 мин ежедневно 2 раза |
| Самостоятельная деятельность детей | 240мин = 4 часам ежедневно | 240 мин = 4 часам ежедневно |
| Время на дневной сон | 130 мин = 2 ч 10 мин ежедневно | 130 мин = 2 ч 10 мин ежедневно |

**Режим дня детей старшего дошкольного возраста**

*(теплый период)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды деятельности- в течение дня | Старшая группа5-6 лет | Подготовительная группа 6-7 лет |
| Время | Длительность | Время | Длительность |
| Прием, осмотр детей, самостоятельные игры | 7.00-8.10 | 70 мин | 7.00-8.20 | 80 мин |
| Утренняя гимнастика | 8.10-8.20 | 10 мин | 8.20-8.30 | 10 мин |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20-8.45 | 25 мин | 8.30-8.50 | 20 мин |
| Самостоятельная деятельность детей | 8.45-9.00 | 15 мин | 8.50- 9.00 | 10 мин |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9.00-12.00 | 180 мин | 9.00-12.00 | 180 мин |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду | 12.00- 12.20 | 20 мин | 12.00-12.20 | 20 мин |
| Обед | 12.20-12.45 | 25 мин | 12.20 -12.45 | 25 мин |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.45-15.00 | 145 мин | 12.45-15.00 | 145 мин |
| Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры | 15.00-15.20 | 20 мин | 15.00-15.20 | 20 мин |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.20-15.35 | 15 мин | 15.20-15.35 | 15 мин |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение | 15.35- 17.00 | 85 мин | 15.35-17.00 | 85 мин |
| Подготовка к ужину, ужин | 17.00-17.25 | 25 мин | 17.00-17.20 | 20 мин |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 17.25-18.30 | 65 мин | 17.20-18.30 | 70 мин |
| Самостоятельная деятельность детей | 18.30-19.00 | 50 мин | 18.30-19.00 | 40 мин |
| Игры на прогулке, уход домой | 18.30-19.00 | 30 мин | 18.20-19.00 | 40 мин |
| Время на прогулку  | 270 мин = 4 ч 30 мин ежедневно 2 раза | 270 мин = 4 ч 30 мин ежедневно 2 раза |
| Самостоятельная деятельность детей | 240 мин = 4 часам ежедневно | 240 мин = 4 часам ежедневно |
| Время на дневной сон | 145 мин = 2 ч 25 мин  | 145 мин = 2 ч 25 мин  |