

Режим (распорядок) дня (холодный период)

Виды деятельности	группа ОН для детей 1,5-2 лет	группа ОН для детей 2-3 лет	группа ОН для детей 3-4 лет	группа ОН для детей 4-5 лет	группа ОН для детей 5-6 лет	группа ОН и комбинир.напр. для детей 6-7 лет
Прием детей, осмотр, совместная деятельность взрослого и детей, индивидуальная работа	7.00 –8.00	7.00 –8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.20
Утренняя зарядка	8.00 –8.10	8.00 –8.10	8.00 – 8.10	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20	8.20 – 8.30
Двигательная активность, самостоятельная деятельность(игры, личная гигиена), подготовка к завтраку.	8.10 –8.30	8.10 –8.30	8.10 – 8.30	8.20 – 8.35	8.20 –8.35	8.30 – 8.40
Завтрак	8.30 –8.45	8.30 –8.45	8.30 – 8.45	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50	8.40 – 8.55
Двигательная активность, самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)	8.45 –9.00	8.45 –9.00	8.45 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.55 – 9.00
Занятия (включая перерывы между занятиями)	9.00 – 9.10 -1п 9.20 - 9.30 –2п	9.00 – 9.10 -1п 9.20 - 9.30 –2п	9.00 – 9.50	9.00 – 10.00	9.00 – 10.30	9.00 – 10.50
Совместная деятельность взрослого и детей, самостоятельная деятельность детей (игры)	9.35-10.30	9.35-10.30	9.50-10.30	10.00-10.30	-	-
Второй завтрак	10.30 -10.35	10.30 -10.35	10.30 -10.35	10.30 -10.35	10.30-10. 35	10.50 -10.55
Подготовка к прогулке самостоятельная деятельность	10.35 -10.45	10.35 -10.45	10.35 -10.45	10.35 -10.40	10.35 -10.40	10.55 -11.00
Прогулка, в том числе двигательная активность (спортивные игры и упражнения и подвижные игры 30 минут)	10.45 -11.50	10.45 -11.50	10.45 -11.50	10.40 -12.00	10.40 -12.00	11.00 -12.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность (личная гигиена),подготовка к обеду	11.50 -12.00	11.50 -12.00	11.50 -12.00	12.00 -12.10	12.00 -12.10	12.10 -12.20
Обед	12.00 -12.15	12.00 -12.15	12.00 -12.15	12.10 -12.30	12.10 -12.30	12.20 -12.35
Подготовка детей ко сну	12.15 -12.20	12.15 -12.20	12.15 -12.20	12.30-12.40	12.30-12.40	12.35-12.40
Дневной сон	12.20 -15.20	12.20 -15.20	12.20 -15.20	12.40 -15.10	12.40 -15.10	12.40 -15.10
Постепенный подъем детей, гимнастика после сна, профилактические и закаливающие процедуры, подготовка к полднику	15.20 -15.30	15.20 -15.30	15.20 -15.30	15.10 -15.30	15.10 -15.30	15.10 -15.30
Полдник	15.30 -15.40	15.30 -15.40	15.30 -15.40	15.30 -15.40	15.30 -15.40	15.30 -15.40
Занятия и(или)самостоятельная деятельность детей, занятия по интересам	15.40 -15.50 -1п 16.00 -16.10 -2п	15.40 -15.50 -1п 16.00 -16.10 -2п	15.40 -16.00	15.40 -16.10	15.40 -16.10	15.40 -16.10
Двигательная активность, самостоятельная деятельность (игры, подготовка к прогулке)	16.10 -16.25	16.10 -16.25	16.00 -16.25	16.10 -16.30	16.10 -16.30	16.10 -16.30
Прогулка, в том числе двигательная активность (спортивные игры и упражнения и подвижные игры 20 минут)	16.25 -18.20	16.25 -18.20	16.25 -18.20	16.30 -18.20	16.30 -18.20	16.30 -18.20
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, самостоятельная деятельность (личная гигиена)	18.20 -18.30	18.20 -18.30	18.20 -18.30	18.20-18.30	18.20-18.30	18.20-18.30
Ужин	18.30 -18.45	18.30 -18.45	18.30 -18.45	18.30 -18.45	18.30 -18.45	18.30 -18.45
Двигательная активность самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа с детьми, уход детей домой	18.45 -19.00	18.45 -19.00	18.45 -19.00	18.45 -19.00	18.45 -19.00	18.45 -19.00
Дневная суммарная образовательная нагрузка	20мин	20мин	30мин	40мин	75мин	90мин
Прогулка	3ч	3ч	3ч	3ч 10мин	3ч 10мин	3ч 20мин
Сон	3ч	3ч	3ч	2ч 30мин	2ч 30мин	2ч 30мин
Двигательная активность	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч

