

Режим (распорядок) дня (холодный период)

Виды деятельности	группа ОН для детей 3-4 лет
Прием детей, осмотр, совместная деятельность взрослого и детей, индивидуальная работа	7.00 – 8.00
Утренняя зарядка	8.00 – 8.10
Двигательная активность, самостоятельная деятельность(игры, личная гигиена), подготовка к завтраку.	8.10 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.45
Двигательная активность, самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)	8.45 – 9.00
Занятия (включая перерывы между занятиями)	9.00 – 9.50
Совместная деятельность взрослого и детей, самостоятельная деятельность детей (игры)	9.50-10.30
Второй завтрак	10.30 -10.35
Подготовка к прогулке самостоятельная деятельность	10.35 -10.45
Прогулка, в том числе двигательная активность (спортивные игры и упражнения и подвижные игры 30 минут)	10.45 -11.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность (личная гигиена),подготовка к обеду	11.50 -12.00
Обед	12.00 -12.15
Подготовка детей ко сну	12.15 -12.20
Дневной сон	12.20 -15.20
Постепенный подъем детей, гимнастика после сна, профилактические и закаливающие процедуры, подготовка к полднику	15.20 -15.30
Полдник	15.30 -15.40
Занятия и(или)самостоятельная деятельность детей, занятия по интересам	15.40 -16.00
Двигательная активность, самостоятельная деятельность (игры, подготовка к прогулке)	16.00 -16.25
Прогулка, в том числе двигательная активность (спортивные игры и упражнения и подвижные игры 20 минут)	16.25 -18.20
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, самостоятельная деятельность (личная гигиена)	18.20 -18.30
Ужин	18.30 -18.45
Двигательная активность самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа с детьми, уход детей домой	18.45 -19.00
<i>Дневная суммарная образовательная нагрузка</i>	<i>30мин</i>
<i>Прогулка</i>	<i>3ч</i>
<i>Сон</i>	<i>3ч</i>
<i>Двигательная активность</i>	<i>1ч</i>