

### Режим дня 1 младшей группы (2-3 года)

Сезон года: холодный

<b>Режимные мероприятия</b>		<b>Время</b>
<b>наименование</b>	<b>содержание</b>	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия;  Игры детей	07.30-07.50
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	07.50-08.00
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;  Прием пищи;  Гигиенические процедуры после приема пищи	08.00-09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00-09.10
Перерыв	Физкультурные минутки	09.10-09.20
Образовательная нагрузка	Занятие	09.20-09.30
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	09.30-10.30
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;  Прием пищи;  Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30-10.50
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание;  Прогулка: подвижные игры  Возвращение с прогулки: переодевание	10.50-11.30
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;  Прием пищи;  Гигиенические процедуры после приема пищи	11.30-12.30

Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати;  Дневной сон;  Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.30-15.30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;  Прием пищи;  Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-16.00
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание;	16.00-16.30
	Прогулка	16.30-18.30

### Режим дня 2 младшей группы (3-4 года)

Сезон года: холодный

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия;  Игры детей	07.30-08.00
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.00-08.10
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;  Прием пищи;  Гигиенические процедуры после приема пищи	08.10-08.30
		08.30-09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00-09.15
Перерыв	Физкультурные минутки	09.15-09.25
Образовательная нагрузка	Занятие	09.25-09.40  (или по расписанию)
Самостоятельная	Отдых, игры	09.40-10.30

деятельность		
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;  Прием пищи;  Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30-10.50
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание;  Прогулка: подвижные игры  Возвращение с прогулки: переодевание	10.50-11.50
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;  Прием пищи;  Гигиенические процедуры после приема пищи	11.50-13.00
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати;  Дневной сон;  Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	13.00-15.30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;  Прием пищи;  Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-16.00
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание;  Прогулка	16.00-18.30

### Режим дня средней группы (4-5 лет)

Сезон года: холодный

Режимные мероприятия	Время
----------------------	-------

<b>наименование</b>	<b>содержание</b>	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; Игры детей	07.30-08.10
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.10-08.20
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.20-08.30 08.30-09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00-09.20
Перерыв	Физкультурные минутки	09.20-09.30
Образовательная нагрузка	Занятие	09.30-10.00 (или по расписанию)
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30-10.45
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Возвращение с прогулки: переодевание	10.45-11.50
Самостоятельная деятельность	Отдых	11.50-12.00
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.00-13.00
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем,	13.00-15.30

	переодевание	
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;  Прием пищи;  Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-16.00
Самостоятельная деятельность	Спокойный досуг	16.00-16.20
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание;  Прогулка	16.20-18.30

### Режим дня 1 разновозрастной группы (3-6 лет)

Сезон года: холодный

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия;  Игры детей	07.30-08.20
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.20-08.30
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;  Прием пищи;  Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30-09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00-09.15/  09.00-09.30
Перерыв	Физкультурные минутки	09.15-09.40/  09.30-09.40
Образовательная нагрузка	Занятие	по расписанию
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	В перерывах между занятиями

Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;  Прием пищи;  Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30-10.50
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание;  Прогулка: подвижные игры  Возвращение с прогулки: переодевание	10.50-12.00/  10.50-12.10  (в соответствии с расписанием занятий)
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;  Прием пищи;  Гигиенические процедуры после приема пищи	12.00-13.00
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати;  Дневной сон;  Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	13.00-15.30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;  Прием пищи;  Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-16.00
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание;  Прогулка	15.55-18.30

### Режим дня 2 разновозрастной группы (4-7 лет)

Сезон года: холодный

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	

Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; Игры детей	07.30-08.00
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	08.00-08.20
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.20-08.30
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30-09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00-09.20/ 09.00-09.30
Перерыв	Физкультурные минутки	09.20-09.40/ 09.30.09.40
Образовательная нагрузка	Занятие	по расписанию
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30-11.00
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Возвращение с прогулки: переодевание	11.00-12.00/ 11.00-12.15 (в соответствии с расписанием занятий)
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.00-13.00
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати;	13.00-15.30

	Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-16.00
Самостоятельная деятельность	Спокойный досуг	16.00-16.20
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	16.20-18.30

### Режим дня старшей группы (5-6 лет)

Сезон года: холодный

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; Игры детей	07.30-08.20
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.20-08.30
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30-09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00-09.25
Перерыв	Физкультурные минутки	09.25-09.45
Образовательная нагрузка	Занятие	09.45-10.10 (или по расписанию)
Двигательная активность	Подвижные игры	10.10-10.30



Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30-10.50
Прогулка	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка; Возвращение с прогулки: переодевание	10.50-12.20
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.20-13.00
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	13.00-15.30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-16.00
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	16.00-18.30