

Режим дня для всех возрастных групп в холодный период года

Режимные моменты	Возраст детей			
	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Прием воспитанников, утренний фильтр, осмотр, гигиенические процедуры.	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
	60	60	60	60
Самостоятельная игровая деятельность по собственному выбору детей				08.00-08.20
				20
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.20 – 8.30
	10	10	10	10
Самостоятельная игровая деятельность по собственному выбору детей	08.10-08.20	08.10-08.25	08.10-08.30	
	10	15	20	
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.20 – 8.35	8.25 – 8.40	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45
	15	15	15	15
Самостоятельная деятельность, совместная деятельность педагога с детьми, в том числе двигательные игры малой подвижности	8.35 – 9.00	8.40 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00
	25	20	15	15
Занятия	9.00 – 9.15 9.25 – 9.40	9.00 – 9.20 9.30 – 9.50	9.00 – 9.25 9.35 – 10.00	9.00 – 9.30 9.40 – 10.10 10.20 – 10.50 / (либо занятие после дневного сна)
	30	40	50	90
Перерыв между занятиями, подвижные игры малой и средней подвижности	10	10	10	20
Игровая деятельность взрослого и ребенка. 2-ой завтрак	9.40 – 10.00	9.50 – 10.00	10.00 – 10.10	10.50 – 11.00
	20	10	10	10
Мероприятия по организации прогулки. Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры), в том числе игры средней и высокой подвижности не менее 20 минут.	10.00 – 11.30	10.00 – 12.00	10.10 – 12.10	11.00 – 12.10
	90	120	120	70
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду. Обед	11.30 – 12.00	12.00 – 12.30	12.10 – 12.30	12.10 – 12.30
	30	30	20	20
Подготовка ко сну. Сон.	12.00 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
	180	150	150	150
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, профилактическая гимнастика	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20
	20	20	20	20
Полдник	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30
	10	10	10	10
Занятия			15.30 – 15.55	15.30 – 16.00 (только если в I половину дня)

			25	проводится 2 занятия)
				30
Познавательно-исследовательская деятельность, реализация ДОП, кружков по интересам.	15.30-16.00	15.30-16.30	16.00-16.30	
	30	60	30	
Мероприятия по организации прогулки. Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры), в том числе игры средней и высокой подвижности не менее 20 минут.	16.00-17.30	16.30-17.40	16.30 - 17.40	16.00 - 17.50
	90	70	70	110
Самостоятельная деятельность, совместная деятельность педагога с детьми, в том числе двигательные игры малой подвижности	17.30-17.50	17.40 – 18.00	17.40 – 18.00	17.50 – 18.00
	20	20	20	10
Подготовка к ужину. Ужин.	17.55 - 18.15	18.00 – 18.20	18.00 – 18.15	18.00 – 18.15
	20	20	15	15
Игровая, самостоятельная деятельность, игры малой подвижности. Реализация ДОП, кружков по интересам.	18.15 – 18.30	18.20 – 18.40	18.15 – 18.40	18.15 – 18.45
	20	20	25	30
Самостоятельная деятельность. Уход детей домой.	18.35 – 19.00	18.40 - 19.00	18.40 - 19.00	18.45 - 19.00
	30	20	20	15
Итого	720	720	720	720

Режим дня для всех возрастных групп в теплый период года

Режимные моменты	Возраст детей			
	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Прием воспитанников, утренний фильтр, осмотр, гигиенические процедуры, зарядка на улице	7.00-8.20	7.00-8.25	7.00-8.30	7.00-8.30
	80	85	90	90
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.40	8.25 – 8.40	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45
	20	15	15	15
Мероприятия по организации прогулки. Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры), в том числе игры средней и высокой подвижности не менее 30 минут.	8.40-10.40	8.40-10.40	8.45-10.45	8.45-10.45
	120	120	120	120
Возвращение с прогулки, водные процедуры, 2-ой завтрак	10.40-11.00	10.40-11.00	10.45-11.00	10.45-11.00
	20	20	15	15
Самостоятельная деятельность, совместная игровая деятельность педагога с детьми, в том числе двигательные игры малой подвижности	11.00 - 11.45	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00
	30	60	60	60
Подготовка к обеду. Обед	11.45-12.15	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
	30	30	30	30
Подготовка ко сну, сон	12.15-15.15	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
	180	150	150	150
Подъем, водные и закаливающие процедуры. Полдник	15.15 - 15.45	15.00 - 15.20	15.00 - 15.20	15.00 - 15.15
	30	20	20	15
Игровая, самостоятельная, досуговая деятельность	15.45-16.30	15.20-16.30	15.20-16.30	15.15-16.30
	45	70	70	75
Мероприятия по организации прогулки.	16.30 –	16.30 –	16.30 –	16.30 –

Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры), в том числе игры средней и высокой подвижности не менее 30 минут.	17.55	18.00	18.00	18.00
	85	90	90	90
Возвращение с прогулки. Подготовка к ужину. Ужин.	17.55 - 18.15	18.00 – 18.15	18.00 – 18.15	18.00 – 18.15
	20	15	15	15
Самостоятельная деятельность, совместная игровая деятельность педагога с детьми, в том числе двигательные игры малой подвижности	18.15-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00
	45	45	45	45
Итого:	720	720	720	720

Продолжительность режимных моментов по возрастным группам

Режимные моменты	Возраст детей			
	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования	5.00 ч.	5.30 ч.	5.30 ч.	5.30 ч.
Ежедневная продолжительность прогулки (2 раза в день, в первую половину до обеда, во вторую половину дня)	3.00 ч.	3.10 ч.	3.10 ч.	3.00 ч.
Продолжительность дневного сна	3.00 ч.	2,5 ч.	2,5 ч.	2,5 ч.
Продолжительность суточного сна: 13.00 ч.				
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена)	1,5 – 2.00 ч.			
Продолжительность занятий	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Длительность занятий по физическому развитию	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня	в 1 половину дня не более 30 минут	в 1 половину дня не более 40 минут	50 мин. или 75 мин. при организации образовательного занятия после дневного сна	90 мин.
Перерывы между занятиями деятельности: не менее 10 минут				
Продолжительность общественно полезного труда (в форме самообслуживания, элементарного хозяйственно-бытового труда и труда в природе)	-	-	20 минут	20 минут