

## Режим дня

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В тёплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, сокращается образовательная деятельность; при наличии условий некоторые режимные моменты переносятся на прогулочный участок (игры-занятия, гимнастика, закаливание).

При организации режима предусматриваем оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм непосредственно образовательной деятельности коллективных и индивидуальных игр, умственных и физических нагрузок, разнообразной деятельности и отдыха. Осуществляем постепенный подъём детей после дневного сна.

### Режим дня на холодный период в первой младшей группе.

Режимные моменты	Время
<b>Дома:</b>	
Подъём, утренний туалет	6.00 – 6.30
<b>В ДОУ:</b>	
Приём, самостоятельная деятельность	7.00– 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.20
Самостоятельная деятельность	8.20-9.00
Непосредственно образовательная деятельность (по подгруппам)	9.00-9.10
	9.15-9.25
Второй завтрак	9.25 – 9.35
Подготовка к прогулке	9.35-9.40
Прогулка	9.40-11.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.20-11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.15-15.00
Подъём, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры,	15.00-15.15
Игры, студийная деятельность, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей.	15.15-16.00
Чтение художественной литературы	15.50- 16.00
Подготовка к ужину, ужин.	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, игры	18.00-18.45
Уход детей домой	До 19.00
<b>Дома:</b>	
Прогулка с детьми	До 19.30
Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.30
Подготовка ко сну, ночной сон	20.30-6.30

**Режим дня на холодный период  
во второй младшей группе.**

Режимные моменты	II-я мл. гр
Подъём, утренний туалет	6.00 – 6.30
<b>В ДОУ:</b>	
Приём, самостоятельная деятельность	7.00 -8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.35
Самостоятельная деятельность	8.35-9.00
Непосредственно образовательная деятельность (по подгруппам)	9.00-9.45
Второй завтрак	9.45- 9.55
Подготовка к прогулке	9.55-10.00
Прогулка	10.00-11.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.40-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.00
Подъём, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры,	15.00-15.30
Игры, студийная деятельность, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей.	15.30-16.10
Чтение художественной литературы	15.55- 16.10
Подготовка к ужину, ужин.	16.10-16.35
Подготовка к прогулке, прогулка	16.35-18.00
Возвращение с прогулки, игры	18.00-18.45
Уход детей домой	До 19.00
<b>Дома:</b>	
Прогулка с детьми	До 19.30
Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.30
Подготовка ко сну, ночной сон	20.30-6.30

**Режим дня на холодный период  
в средней группе.**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Подъём, утренний туалет	6.00 – 6.30
<b>В ДОУ:</b>	
Приём, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.45
Самостоятельная деятельность	8.45-9.00
Непосредственно образовательная деятельность (по подгруппам)	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00- 10.10
Подготовка к прогулке	10.10-10.15
Прогулка	10.15-12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00-12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.00
Подъём, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры,	15.00-15.30
Игры, студийная деятельность, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей.	15.30-16.15
Чтение художественной литературы	16.00- 16.15
Подготовка к ужину, ужин.	16.15-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40-18.00
Возвращение с прогулки, игры	18.00-18.45
Уход детей домой	До 19.00
<b>Дома:</b>	
Прогулка с детьми	До 19.30
Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.30
Подготовка ко сну, ночной сон	20.30-6.30

**Режим дня на холодный период  
в старшей группе**

Режимные моменты	Время
Подъём, утренний туалет	6.00 – 6.30
<b>В ДОУ:</b>	
Приём, самостоятельная деятельность	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
Самостоятельная деятельность	8.55-9.00
Непосредственно образовательная деятельность (по подгруппам)	9.00-10.30
Второй завтрак	10.30- 10.35
Подготовка к прогулке	10.35-10.45
Прогулка	10.45-12.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.15-12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45-15.00
Подъём, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры,	15.00-15.30
Игры, совместная образовательная деятельность, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей.	15.30-16.45
Подготовка к ужину, ужин.	16.45-17.05
Подготовка к прогулке, прогулка	16.45-18.00
Возвращение с прогулки, игры	18.00-18.45
Уход детей домой	До 19.00
<b>Дома:</b>	
Прогулка с детьми	До 19.30
Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.30
Подготовка ко сну, ночной сон	20.30-6.30

**Режим дня на холодный период  
в подготовительной к школе группе.**

Режимные моменты	Время
Подъём, утренний туалет	6.00 – 6.30
<b>В ДОУ:</b>	
Приём, самостоятельная деятельность	7.00-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35-8.55
Самостоятельная деятельность	8.55-9.00
Непосредственно образовательная деятельность (по подгруппам)	9.00-11.05
Второй завтрак	11.05- 11.10
Подготовка к прогулке	11.10-11.15
Прогулка	11.15-12.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.20-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00
Подъём, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры,	15.00-15.30
Игры, совместная деятельность, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей.	15.30-16.50
Подготовка к ужину, ужин.	16.50-17.10
Подготовка к прогулке, прогулка	17.10-18.00
Возвращение с прогулки, игры	18.00-18.45
Уход детей домой	До 19.00
<b>Дома:</b>	
Прогулка с детьми	До 19.30
Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.30
Подготовка ко сну, ночной сон	20.30-6.30

### Режим дня (тёплый период года)

<i>Дома :</i>	I – мл. группа	II – мл. группа	средняя	старшая
Подъём, утренний туалет	6.30	6.30	6.30	6.30
<b><i>В детском саду:</i></b>				
Приём на участке, игры, утренняя гимнастика (для I- мл. группы : приём, утренний фильтр, игры в группе)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.10	7.00 – 8.25	7.00 – 8.35
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.00 – 8.30	8.10 – 8.35	8.25- 8.55	8.35 – 9.00
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.30 – 9.00	8.35 – 9.00	8.55 – 9.10	9.00 – 9.10
Второй завтрак	9.25- 9.35	9.45- 9.55	10.00- 10.10	10.30- 10.35
Прогулка: занятия, развлечения, игры, наблюдения, труд, индивид. Работа, воздушные, солнечные ванны.	9.00 – 11.00	9.00 – 11.10	9.10 – 11.20	9.10 – 11.30
Возвращение с прогулки, водные процедуры.	11.00 – 11.20	11.10 - 11.30	11.20 – 11.40	11.30 – 12.10
Подготовка к обеду, обед.	11.20 – 12.00	11.30 – 12.00	11.40 – 12.10	12.10 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00	12.10 – 15.00	12.30 – 15.00
Постепенный подъём, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры,.	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность с детьми.	15.15 – 15.50	15.15 – 16.15	15.15 – 16.20	15.15 – 16.25
Подготовка к ужину, ужин	16.00 – 16.30	16.20 – 16.40	16.25 – 16.45	16.30 – 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой.	16.20 - 19.00	16.35 – 19.00	16.40 – 19.00	16.45 – 19.00
<b><i>Дома:</i></b>				
Прогулка	19.00 – 20.00	19.00 – 20.00	19.00 – 20.00	19.00 – 20.30
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры.	20.00 – 20.35	20.00 – 20.35	20.00 – 20.35	20.30 – 21.00
Укладывание, ночной сон.	20.35 – 6.30	20.35 – 6.30	20.35 – 6.30	21.00 – 6.30

