

| РЕЖИМ ДНЯ 1 младшей группы (от 1,5 до 3 лет) | | |
|---|---|---------------|
| холодный период | | |
| Режимные мероприятия | | Время |
| наименование | содержание | |
| Утренний приём | Осмотр детей, термометрия, игры детей | 7.30-8.20 |
| Утренняя зарядка | Упражнения со спортивным инвентарём и без него. | 08.20-08.30 |
| Завтрак | Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приёма пищи. | 08.30-09.00 |
| Образовательная нагрузка | Занятия (образовательные ситуации на игровой основе) Продолжительность занятия - 10 минут | 9.00 - 9.10 |
| Самост. деятельность | Отдых, игры | 9.10-10.25 |
| Второй завтрак | Гигиенические процедуры, посадка за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи | 10.25-10.45 |
| Прогулка, двигательная активность | Подготовка к прогулке, переодевание. Прогулка: подвижные игры Возвращение с прогулки, переодевание | 10.45-11.50 |
| Обед | Гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи | 11.50-12.20 |
| Дневной сон | Подготовка ко сну: туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание | 12.20-15.20 |
| Образовательная нагрузка | Занятия (образовательные ситуации на игровой основе) | 15.20 – 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- 18.00 |
| РЕЖИМ ДНЯ 1 младшей группы (от 1,5 до 3 лет) | | |
| тёплый период | | |
| Режимные мероприятия | | Время |
| наименование | содержание | |
| Утренний приём | Осмотр детей, термометрия, игры детей | 7.30-8.20 |
| Утренняя зарядка | Упражнения со спортивным инвентарём и без него. | 08.20-08.30 |
| Завтрак | Гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приёма пищи. | 08.30-09.00 |
| Самост. деятельность | Отдых, игры | 09.00-10.20 |
| Второй завтрак | Гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи | 10.20-10.40 |
| Прогулка, двигательная активность | Подготовка к прогулке, переодевание. Прогулка: подвижные игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры, образовательная деятельность. Возвращение с прогулки, переодевание | 10.40-12.00 |
| Обед | Гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи | 12.00-12.30 |
| Дневной сон | Подготовка ко сну: туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание | 12.30-15.30 |
| Полдник | 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 | 16.00-18.00 |

| РЕЖИМ ДНЯ 2 младшей группы (от 3 до 4 лет) | | |
|---|--|--------------|
| холодный период | | |
| Режимные мероприятия | | Время |
| наименование | содержание | |
| Утренний приём | Осмотр детей, термометрия, игры детей | 7.30-8.20 |
| Утренняя зарядка | Упражнения со спортивным инвентарём и без него. | 08.20-08.30 |
| Завтрак | Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приёма пищи. | 08.30-09.00 |
| Образовательная нагрузка | Занятия (образовательные ситуации на игровой основе) (общая длительность, включая перерыв) Продолжительность занятий: – 15 минут | 9.00 - 9.40 |
| Самост. деятельность | Отдых, игры | 9.40 - 10.30 |
| Второй завтрак | Гигиенические процедуры, посадка 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 |
| Обед | Гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи | 12.00-12.30 |
| Дневной сон | Подготовка ко сну: 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. Прогулка | 16.00-18.00 |
| РЕЖИМ ДНЯ 2 младшей группы (от 3 до 4 лет) | | |
| тёплый период | | |
| Режимные мероприятия | | Время |
| наименование | содержание | |
| Утренний приём | Осмотр детей, термометрия, игры детей | 7.30-8.20 |
| Утренняя зарядка | Упражнения со спортивным инвентарём и без него. | 08.20-08.30 |
| Завтрак | Гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приёма пищи. | 08.30-09.00 |
| Самост. деятельность | Отдых, игры | 09.00-10.20 |
| Второй завтрак | Гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи | 10.20-10.40 |
| Прогулка, двигательная активность | Подготовка к прогулке, переодевание. Прогулка: подвижные игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры, образовательная деятельность. Возвращение с прогулки, переодевание | 10.40-12.00 |
| Обед | Гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи | 12.00-12.30 |
| Дневной сон | Подготовка ко сну: туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание | 12.30-15.30 |
| Полдник | 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 | 16.00-18.00 |

| РЕЖИМ ДНЯ средней группы (4-5 лет) холодный период | | |
|--|---|--------------|
| Режимные мероприятия | | Время |
| наименование | содержание | |
| Утренний приём | Осмотр детей, термометрия, игры детей | 07.30-08.00 |
| Утренняя зарядка | Упражнения со спортивным инвентарём и без него. | 08.00-08.10 |
| Самост. деятельность | Отдых, игры | 08.10-08.30 |
| Завтрак | Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приёма пищи. | 08.30-09.00 |
| Образовательная нагрузка | Занятия (образовательные ситуации на игровой основе) (общая длительность, включая перерыв). Продолжительность занятий 20 минут | 09.00-9.50 |
| Самост. деятельность | Отдых, игры | 9.50-10.30 |
| Второй завтрак | 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 |
| Обед | Гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи | 12.00-12.30 |
| Дневной сон | Подготовка ко сну: туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание | 12.30-15.00 |
| Самост. деятельность | Отдых, игры | 15.00-15.30 |
| 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 | 16.00-18.00 |
| РЕЖИМ ДНЯ средней группы (4-5 лет) тёплый период | | |
| Режимные мероприятия | | Время |
| наименование | содержание | |
| Утренний приём | Осмотр детей, термометрия, игры детей | 7.30-08.10 |
| Утренняя зарядка | Упражнения со спортивным инвентарём и без него.(улица) | 08.10-08.20 |
| Завтрак | Гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приёма пищи. | 08.20-08.50 |
| Самост. деятельность | Отдых, игры | 08.50-10.30 |
| Второй завтрак | 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, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры, образовательная деятельность, Возвращение с прогулки, переодевание | 10.50-12.00 |
| Обед | Гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи | 12.00-12.30 |
| Дневной сон | Подготовка ко сну: туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание | 12.30-15.00 |
| Самост.деятельность | Отдых, игры | 15.00-15.30 |
| Полдник | 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 | 16.00-18.00 |

| РЕЖИМ ДНЯ старшей группы (5-6 лет) холодный период | | |
|---|---|---------------|
| Режимные мероприятия | | Время |
| наименование | содержание | |
| Утренний приём | Осмотр детей, термометрия, игры детей | 7.30-8.15 |
| Утренняя зарядка | Упражнения со спортивным инвентарём и без него. | 08.15-08.25 |
| Завтрак | Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приёма пищи. | 08.25-09.00 |
| Образовательная нагрузка | Занятия (образовательные ситуации на игровой основе) (общая длительность, включая перерыв). Продолжительность занятий 25 минут | 09.00 – 10.00 |
| Самост. деятельность | Отдых, игры | 10.00-10.30 |
| Второй завтрак | 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 |
| Обед | Гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи | 12.00-12.30 |
| Дневной сон | Подготовка ко сну: туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание | 12.30-15.00 |
| Образовательная нагрузка | Занятия (образовательные ситуации на игровой основе) | 15.00 – 15.25 |
| Полдник | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи | 15.25-15.55 |
| Прогулка, уход домой | Подготовка к прогулке, переодевание. Прогулка | 15.55-18.00 |
| РЕЖИМ ДНЯ старшей группы (5-6 лет) тёплый период | | |
| Режимные мероприятия | | Время |
| наименование | содержание | |
| Утренний приём | Осмотр детей, термометрия, игры детей | 7.30-08.00 |
| Утренняя зарядка | Упражнения со спортивным инвентарём и без него.(улица) | 08.10-08.20 |
| Завтрак | Гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приёма пищи. | 08.20-08.50 |
| Самост. деятельность | Отдых, игры | 08.50-10.30 |
| Второй завтрак | 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, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры, образовательная деятельность, Возвращение с прогулки, переодевание | 10.50-12.00 |
| Обед | Гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи | 12.00-12.30 |
| Дневной сон | Подготовка ко сну: туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание | 12.30-15.00 |
| Самост. деятельность | Отдых, игры | 15.00-15.30 |
| Полдник | 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 | 16.00-18.00 |

| РЕЖИМ ДНЯ подготовительной группы (6-7 лет) на холодный период | | |
|--|---|---------------|
| Режимные мероприятия | | Время |
| наименование | содержание | |
| Утренний приём | Осмотр детей, термометрия, игры детей | 7.30-8.20 |
| Утренняя зарядка | Упражнения со спортивным инвентарём и без него. | 08.20-08.30 |
| Завтрак | Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приёма пищи. | 08.30-09.00 |
| Образовательная нагрузка | Занятия (образовательные ситуации на игровой основе) (общая длительность, включая перерыв). Продолжительность занятий 30 минут | 09.00 – 10.10 |
| Самост. деятельность | Отдых, игры | 10.10-10.30 |
| Второй завтрак | 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 | 10.50-12.10 |
| Обед | Гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи | 12.10-12.40 |
| Дневной сон | Подготовка ко сну: туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание сон | 12.40-15.10 |
| Образовательная нагрузка | Занятие (образовательные ситуации на игровой основе) | 15.10 – 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 | 16.00-18.00 |

| РЕЖИМ ДНЯ подготовительной группы (6-7 лет) тёплый период | | |
|---|--|--------------|
| Режимные мероприятия | | Время |
| наименование | содержание | |
| Утренний приём | Осмотр детей, термометрия, игры детей | 7.30-08.10 |
| Утренняя зарядка | Упражнения со спортивным инвентарём и без него. | 08.10-08.20 |
| Завтрак | Гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приёма пищи. | 08.20-08.50 |
| Самост. деятельность | Отдых, игры | 08.50-10.30 |
| Второй завтрак | 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, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры, образовательная деятельность, Возвращение с прогулки, переодевание | 10.50-12.10 |
| Обед | Гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи | 12.10-12.40 |
| Дневной сон | Подготовка ко сну: туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание | 12.40-15.10 |
| Самост. деятельность | Отдых, игры | 15.10-15.30 |
| Полдник | 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 | 16.00-18.00 |