

**2-я группа раннего возраста (2 – 3 года)**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | ***Время проведения*** |
| Прием, осмотр, свободные игры, самостоятельная деятельность | 6.30 – 8.15 |
| Утренняя зарядка на улице (с использованием элементов дыхательной гимнастики, упражнения со спортивным инвентарем и без него) | 8.00 – 8.05 |
| Подготовка к завтраку, завтрак (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 8.15 – 8.45 |
| Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к прогулке | 8.45 – 9.15 |
| Прогулка:  - игры,  - наблюдения,  - двигательная активность (подвижные и спортивные игры, развитие основных движений),  - самостоятельная двигательная деятельность,  - воздушные и солнечные ванны,  - оздоровительные процедуры (хождение босиком по массажным дорожкам, обливание ног),  - игры с водой, песком | 9.15 – 11.00 |
| Образовательная деятельность на участке (занятие на игровой площадке, спортивной площадке) | 9.15 – 9.25 |
| Второй завтрак | 10.00 – 10.05 |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры (мытье ног), упражнения для снятия напряжения | 11.00 – 11.20 |
| Обед (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 11.20 – 11.50 |
| Подготовка ко сну, дневной сон (поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; дневной сон) | 11.50 – 15.00 |
| Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, оздоровительные мероприятия | 15.00 – 15.20 |
| Игры, досуги, общение и деятельность по интересам | 15.20 – 15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 15.30 – 16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка:  - подвижные и спортивные игры,  - игры с водой, песком,  - самостоятельная двигательная деятельность,  - пальчиковая гимнастика,  - чтение художественной литературы,  Уход детей домой | 16.00 – 18.30 |

Младшая группа (3 – 4 года)

|  |  |
| --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | ***Время проведения*** |
| Утренний прием на улице (осмотр детей, термометрия)  Прогулка (самостоятельная деятельность детей, игры) | 6.30 – 8.15 |
| Утренняя зарядка на улице (с использованием элементов дыхательной гимнастики, спортивные упражнения на улице, упражнения со спортивным инвентарем и без него) | 8.00 – 8.10 |
| Подготовка к завтраку, завтрак (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 8.15 – 8.45 |
| Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к прогулке | 8.45 – 9.15 |
| Прогулка:  - игры,  - наблюдения,  - двигательная активность (подвижные и спортивные игры, развитие основных движений),  - самостоятельная двигательная деятельность,  - воздушные и солнечные ванны,  - оздоровительные процедуры (хождение босиком по массажным дорожкам, обливание ног),  - игры с водой, песком | 9.15 – 11.00 |
| Образовательная деятельность на участке (занятие на игровой площадке, спортивной площадке) | 9.15 – 9.25 |
| Перерыв между образовательной нагрузкой (физкультминутки, гимнастика для глаз) | 9.25 – 9.35 |
| Второй завтрак | 10.00 – 10.05 |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры (мытье ног), упражнения для снятия напряжения | 11.00 – 11.25 |
| Обед (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 11.25 – 12.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон (поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; дневной сон) | 12.00 – 15.00 |
| Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, оздоровительные мероприятия (воздушные ванны 5 минут с постепенным (каждые 2 дня) увеличением времени) | 15.00 – 15.20 |
| Игры, досуги, общение и деятельность по интересам | 15.20 – 15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 15.30 – 16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка:  - подвижные и спортивные игры,  - игры с водой, песком,  - самостоятельная двигательная деятельность,  - пальчиковая гимнастика,  - чтение художественной литературы,  Уход детей домой | 16.00 – 18.30 |

Средняя группа (4 – 5 лет)

|  |  |
| --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | ***Время проведения*** |
| Утренний прием на улице (осмотр детей, термометрия)  Прогулка (самостоятельная деятельность детей, игры) | 6.30 – 8.25 |
| Утренняя зарядка на улице (с использованием элементов дыхательной гимнастики, спортивные упражнения на улице, упражнения со спортивным инвентарем и без него) | 8.12 – 8.22 |
| Подготовка к завтраку, завтрак (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 8.25 – 8.50 |
| Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к прогулке | 8.50 – 9.20 |
| Прогулка:  - игры,  - наблюдения,  - двигательная активность (подвижные и спортивные игры, развитие основных движений),  - оздоровительная ходьба по территории детского сада на развитие выносливости,  - самостоятельная двигательная деятельность,  - воздушные и солнечные ванны,  - оздоровительные процедуры (хождение босиком по массажным дорожкам, на спортивной площадке или в прогулочной зоне, обливание ног),  - игры с водой, песком | 9.20 – 11.50 |
| Образовательная деятельность на участке (занятие на игровой площадке, спортивной площадке) | 9.20 – 9.40 |
| Перерыв между образовательной нагрузкой (физкультминутки, гимнастика для глаз) | 9.40 – 9.50 |
| Второй завтрак | 10.10 – 10.15 |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры (мытье ног), упражнения для снятия напряжения | 11.50 – 12.05 |
| Обед (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры – обширное умывание, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 12.05 – 12.35 |
| Подготовка ко сну, дневной сон (поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; дневной сон) | 12.35 – 15.00 |
| Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, оздоровительные мероприятия (воздушные ванны 5 минут с постепенным (каждые 2 дня) увеличением времени), дыхательная гимнастика | 15.00 – 15.25 |
| Игры, досуги, общение и деятельность по интересам | 15.25 – 15.35 |
| Подготовка к полднику, полдник (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 15.35 – 16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка:  - подвижные и спортивные игры,  - игры с водой, песком,  - самостоятельная двигательная деятельность,  - пальчиковая гимнастика,  - чтение художественной литературы,  - релаксация.  Уход детей домой | 16.00 – 18.30 |

Старшая группа (5 – 6 лет)

|  |  |
| --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | ***Время проведения*** |
| Утренний прием на улице (осмотр детей, термометрия)  Прогулка (самостоятельная деятельность детей, игры)  Утренняя зарядка на улице (с использованием элементов дыхательной гимнастики, спортивные упражнения на улице, упражнения со спортивным инвентарем и без него) | 6.30 – 8.25 |
| 8.00 – 8.10 |
| Подготовка к завтраку, завтрак (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 8.25 – 8.50 |
| Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к прогулке | 8.50 – 9.20 |
| Прогулка:  - игры,  - наблюдения,  - двигательная активность (подвижные и спортивные игры, развитие основных движений),  - оздоровительная ходьба по территории детского сада на развитие выносливости,  - самостоятельная двигательная деятельность,  - воздушные и солнечные ванны,  - оздоровительные процедуры (хождение босиком по массажным дорожкам, на спортивной площадке или в прогулочной зоне, обливание ног),  - игры с водой, песком | 9.20 – 12.00 |
| Образовательная деятельность на участке (занятие на игровой площадке, спортивной площадке) | 9.20 – 9.45 |
| Перерыв между образовательной нагрузкой (физкультминутки, гимнастика для глаз) | 9.45 – 9.55 |
| Второй завтрак | 10.15 – 10.20 |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры (мытье ног), упражнения для снятия напряжения | 12.00 – 12.15 |
| Обед (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры – обширное умывание, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 12.15 – 12.45 |
| Подготовка ко сну, дневной сон (поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; дневной сон) | 12.45 – 15.00 |
| Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, оздоровительные мероприятия (воздушные ванны 5 минут с постепенным (каждые 2 дня) увеличением времени), дыхательная гимнастика | 15.00 – 15.25 |
| Игры, досуги, общение и деятельность по интересам | 15.25 – 15.40 |
| Подготовка к полднику, полдник (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 15.40 – 16.05 |
| Подготовка к прогулке, прогулка:  - подвижные и спортивные игры,  - игры с водой, песком,  - самостоятельная двигательная деятельность,  - пальчиковая гимнастика,  - чтение художественной литературы,  - релаксация.  Уход детей домой | 16.05 – 18.30 |

Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

|  |  |
| --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | ***Время проведения*** |
| Утренний прием на улице (осмотр детей, термометрия)  Прогулка (самостоятельная деятельность детей, игры) | 6.30 – 8.35 |
| Утренняя зарядка на улице (с использованием элементов дыхательной гимнастики, спортивные упражнения на улице, упражнения со спортивным инвентарем и без него) | 8.25 – 8.35 |
| Подготовка к завтраку, завтрак (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 8.35 – 8.55 |
| Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к прогулке | 8.55 – 9.20 |
| Прогулка:  - игры,  - наблюдения,  - двигательная активность (подвижные и спортивные игры, развитие основных движений),  - оздоровительная ходьба по территории детского сада на развитие выносливости,  - самостоятельная двигательная деятельность,  - воздушные и солнечные ванны,  - оздоровительные процедуры (хождение босиком по массажным дорожкам, на спортивной площадке или в прогулочной зоне, обливание ног),  - игры с водой, песком | 9.20 – 12.10 |
| Образовательная деятельность на участке (занятие на игровой площадке, спортивной площадке) | 9.20 – 9.50 |
| Перерыв между образовательной нагрузкой (физкультминутки, гимнастика для глаз) | 9.50 – 10.00 |
| Второй завтрак | 10.20 – 10.30 |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры (мытье ног), упражнения для снятия напряжения | 12.10 – 12.20 |
| Обед (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры – обширное умывание, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 12.20 – 12.45 |
| Подготовка ко сну, дневной сон (поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; дневной сон) | 12.45 – 15.00 |
| Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, оздоровительные мероприятия (воздушные ванны 5 минут с постепенным (каждые 2 дня) увеличением времени), дыхательная гимнастика | 15.00 – 15.25 |
| Игры, досуги, общение и деятельность по интересам | 15.25 – 15.45 |
| Подготовка к полднику, полдник (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 15.45 – 16.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка:  - подвижные и спортивные игры,  - игры с водой, песком,  - самостоятельная двигательная деятельность,  - пальчиковая гимнастика,  - чтение художественной литературы,  - релаксация.  Уход детей домой | 16.10 – 18.30 |