

Режим дня составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду.

В группе круглосуточного пребывания с расчетом на 24-часовое.

**Первая группа раннего возраста (1,5 – 2 года)**

**Холодный период года**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | ***Время проведения*** |
| Прием детей, осмотр, свободные игры, самостоятельная деятельность | 6.30 – 8.00 |
| Утренняя гимнастика | 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) | 8.10 – 8.40 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, самостоятельная дщеятельность) | 8.40 – 9.00 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 1 подгр. 9.00 – 9.10  2 подгр. 9.15 – 9.25 |
| Второй завтрак | 9.25 – 9.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка:  - игры,  - наблюдения,  - двигательная активность (подвижные игры, развитие основных движений),  - самостоятельная двигательная деятельность,  - игры с песком, снегом | 9.40 – 11.00 |
| Возвращение с прогулки | 11.00 – 11.20 |
| Подготовка к обеду, обед (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 11.20 – 12.00 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.00 – 15.00 |
| Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, оздоровительные мероприятия | 15.00 – 15.25 |
| Подготовка к полднику, полдник (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 15.25 – 15.50 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | 1 подгр. 15.50 – 16.00  2 подгр. 16.05 – 16.15 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 16.15 – 16.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка и уход домой | 16.40 – 18.30 |

**Теплый период года**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | ***Время проведения*** |
| Прием, осмотр, свободные игры, самостоятельная деятельность | 6.30 – 8.00 |
| Утренняя гимнастика | 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) | 8.10 – 8.50 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, самостоятельная деятельность) | 8.50 – 9.00 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 1 подгр. 9.00 – 9.10  2 подгр. 9.15 – 9.25 |
| Второй завтрак | 9.25 – 9.35 |
| Подготовка к прогулке, прогулка:  - игры,  - наблюдения,  - двигательная активность (подвижные игры, развитие основных движений),  - самостоятельная двигательная деятельность,  - воздушные и солнечные ванны,  - игры с водой, песком | 9.35 - 11.00 |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры (мытье ног), пальчиковая гимнастика | 11.00 – 11.20 |
| Обед (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 11.20 – 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 | 15.00 – 15.25 |
| Подготовка к полднику, полдник (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 15.25 – 15.50 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | 1 подгр. 15.50 – 16.00  2 подгр. 16.10 – 16.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка:  - подвижные и спортивные игры,  - игры с водой, песком,  - самостоятельная двигательная деятельность,  - пальчиковая гимнастика,  - чтение художественной литературы,  Уход детей домой | 16.20 – 18.30 |

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

**Холодный период года**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | ***Время проведения*** |
| Приём и осмотр детей, самостоятельная деятельность, игры, прогулка (30 мин) | 6.30 – 8.00 |
| Утренняя гимнастика | 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) | 8.10 – 8.40 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 8.40 – 9.00 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | 9.00 – 9.10  9.20 – 9.30 |
| Второй завтрак | 9.30 – 9.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка:  - игры,  - наблюдения,  - двигательная активность (подвижные игры, развитие основных движений),  - самостоятельная двигательная деятельность,  - игры с песком, снегом | 9.40 – 11.10 |
| Возвращение с прогулки | 11.10 – 11.30 |
| Подготовка к обеду, обед (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 11.30 – 12.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.00 – 15.00 |
| Постепенный подъём, гимнастика пробуждения, оздоровительные мероприятия | 15.00 – 15.25 |
| Подготовка к полднику, полдник. | 15.25 – 15.50 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | 15.50 – 16.00  16.05 – 16.15 |
| Самостоятельная деятельность, игры | 16.15 – 16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой | 16.30 – 18.30 |

**Теплый период года**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | ***Время проведения*** |
| Прием, осмотр, свободные игры, самостоятельная деятельность | 6.30 – 8.00 |
| Утренняя зарядка на улице (с использованием элементов дыхательной гимнастики, 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) | 8.10 – 8.40 |
| Самостоятельная деятельность, игры | 8.40 – 9.00 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | 9.00 – 9.10  9.20 – 9.30 |
| Второй завтрак | 9.30 – 9.40 |
| 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 | 9.40 – 11.00 |
| 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 – 15.25 |
| Подготовка к полднику, полдник (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 15.25 – 15.50 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | 16.00 – 16.10  16.20 – 16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка:  - подвижные и спортивные игры,  - игры с водой, песком,  - самостоятельная двигательная деятельность,  - пальчиковая гимнастика,  - чтение художественной литературы,  Уход детей домой | 16.30 – 18.30 |

**Младшая группа (3 – 4 года)**

**Холодный период года**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | ***Время проведения*** |
| Утренний приём детей | 6.30 – 8.15 |
| Прогулка (30 мин – 40 мин) |
| Игры, самостоятельная деятельность |
| Утренняя гимнастика |
| 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 |
| Игры, подготовка к занятиям | 8.45 – 9.00 |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 9.00 – 9.40 |
| Второй завтрак | 9.40 – 9.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка  - игры,  - наблюдения,  - двигательная активность (подвижные и спортивные игры, развитие основных движений),  - самостоятельная двигательная деятельность,  - игры с водой, снегом | 9.50 – 11.45 |
| Возвращение с прогулки | 11.45 – 12.00 |
| Подготовка к обеду, обед (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 12.00 - 12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.30 - 15.00 |
| Постепенный подъём, гимнастика пробуждения, оздоровительные мероприятия | 15.00 - 15.25 |
| Подготовка к полднику, уплотненный полдник (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 15.25 – 15.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.50 – 16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой | 16.30 - 18.30 |

**Теплый период года**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | ***Время проведения*** |
| Утренний прием на улице (осмотр детей, термометрия)  Прогулка (самостоятельная деятельность детей, игры)  Утренняя гинастика на улице (не менее 10 минут) | 6.30 – 8.15 |
| 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 – 11.20 |
| Занятия на участке (занятие на игровой площадке, спортивной площадке) | 9.15 – 9.30 |
| Второй завтрак | 10.00 – 10.10 |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры (мытье ног), упражнения для снятия напряжения | 11.20 – 11.40 |
| Обед (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 11.40 – 12.10 |
| Подготовка ко сну, дневной сон (поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; дневной сон) | 12.10 – 15.00 |
| Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, оздоровительные мероприятия | 15.00 – 15.25 |
| Подготовка к полднику, уплотненный полдник (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 15.25 – 15.50 |
| Игры, досуги, общение и деятельность по интересам | 15.50 – 16.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка:  - подвижные и спортивные игры,  - игры с водой, песком,  - самостоятельная двигательная деятельность,  - пальчиковая гимнастика,  - чтение художественной литературы,  Уход детей домой | 16.10 – 18.30 |

**Средняя группа (4 – 5 года)**

**Холодный период года**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | ***Время проведения*** |
| Утренний прием | 6.30 – 8.15 |
| Прогулка (30 – 60 мин) |
| Игры, самостоятельная деятельность |
| Утренняя гимнастика (не менее 10 минут) |
| 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 |
| Игры, подготовка к занятиям | 8.45 – 9.00 |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 9.00 – 9.50 |
| Второй завтрак | 9.50 – 10.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка  - игры,  - наблюдения,  - двигательная активность (подвижные и спортивные игры, развитие основных движений),  - самостоятельная двигательная деятельность,  - игры с водой, снегом | 10.00 – 12.05 |
| Возвращение с прогулки | 12.05 – 12.15 |
| Подготовка к обеду, обед (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 12.15 – 12.45 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.45 – 15.00 |
| Постепенный подъём, гимнастика пробуждения, оздоровительные мероприятия | 15.00 – 15.25 |
| Самостоятельная деятельность | 15.25 – 15.35 |
| Подготовка к полднику, уплотненный полдник (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 15.35 – 16.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 16.00 – 16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой | 16.30 – 18.30 |

**Теплый период года**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | ***Время проведения*** |
| Утренний прием на улице (осмотр детей, термометрия)  Прогулка (самостоятельная деятельность детей, игры)  Утренняя зарядка на улице (не менее 10 минут) | 6.30 – 8.25 |
| 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 – 9.15 |
| 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 | 9.15 – 11.50 |
| Занятия на участке (занятие на игровой площадке, спортивной площадке) | 9.20 – 9.40 |
| Второй завтрак | 10.10 – 10.20 |
| 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, уплотненный полдник (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 15.35 – 16.00 |
| Самостоятельная деятельность детей | 16.00 – 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 |

**Старшая группа (5 – 6 лет)**

**Холодный период года**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | ***Время проведения*** |
| Утренний прием на улице (осмотр детей, термометрия) | 6.30 – 8.25 |
| Прогулка (30 – 60 мин) |
| Игры, самостоятельная деятельность |
| Утренняя гимнастика (не менее 10 минут) |
| 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 |
| Игры, подготовка к занятиям | 8.50 – 9.00 |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 9.00 – 9.50 |
| Второй завтрак | 9.50 – 10.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, двигательная активность - подвижные и спортивные игры, развитие основных движений, самостоятельная двигательная деятельность, игры с песком, снегом) | 10.00 – 12.15 |
| Возвращение с прогулки | 12.15 – 12.25 |
| Подготовка к обеду, обед (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры – обширное умывание, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 12.25 – 12.55 |
| Подготовка ко сну, сон (поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; дневной сон) | 12.55 – 15.00 |
| Постепенный подъём, гимнастика пробуждения, оздоровительные мероприятия | 15.00 – 15.25 |
| Самостоятельная деятельность | 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 – 15.55 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 15.55 – 16.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой | 16.40 – 18.30 |

**Теплый период года**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | ***Время проведения*** |
| Утренний прием на улице (осмотр детей, термометрия)  Прогулка (самостоятельная деятельность детей, игры)  Утренняя зарядка на улице (не менее 10 минут) | 6.30 – 8.25 |
| 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 |
| Занятия на участке (занятие на игровой площадке, спортивной площадке) | 9.20 – 9.45 |
| 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 |
| Подготовка к полднику, уплотненный полдник (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 15.25 – 15.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.50 – 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 |

**Подготовительная группа (6 – 7 лет)**

**Холодный период года**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | ***Время проведения*** |
| Утренний прием (осмотр детей, термометрия) | 6.30 – 8.35 |
| Прогулка (самостоятельная деятельность детей, игры) (30 – 60 мин) |
| Игры, самостоятельная деятельность |
| Утренняя гимнастика (не менее 10 минут) |
| 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 |
| Игры, подготовка к занятиям | 8.55 – 9.00 |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 9.00 – 10.50 |
| Второй завтрак | 10.10 – 10.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка  - игры,  - наблюдения,  - двигательная активность (подвижные и спортивные игры, развитие основных движений),  - игры с песком, снегом | 10.50 – 12.20 |
| Возвращение с прогулки | 12.20 – 12.30 |
| Подготовка к обеду, обед (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 12.30 – 12.50 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.50 – 15.00 |
| Постепенный подъём, гимнастика пробуждения, оздоровительные мероприятия | 15.00 – 15.25 |
| Самостоятельная деятельность | 15.25 – 15.40 |
| Подготовка к полднику, уплотненный полдник (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 15.40 – 16.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 16.00 – 16.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой | 16.40 – 18.30 |

**Теплый период года**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | ***Время проведения*** |
| Утренний прием на улице (осмотр детей, термометрия)  Прогулка (самостоятельная деятельность детей, игры)  Утренняя зарядка на улице (не менее 10 минут) | 6.30 – 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 |
| Занятия на участке (занятие на игровой площадке, спортивной площадке) | 9.20 – 9.50 |
| 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 – 12.50 |
| Подготовка ко сну, дневной сон (поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; дневной сон) | 12.50 – 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, уплотенный полдник (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи) | 15.40 – 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 |

**Круглосуточная группа**

**Холодный период года**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | ***Время проведения*** |
| Постепенный подъем, осмотр, игры | 7.00 – 7.30 |
| Прогулка (30 мин) | 7.30 – 8.00 |
| Утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 8.00 – 8.10 |
| Самостоятельная деятельность | 8.10 – 8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 – 8.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 8.50 – 9.00 |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 9.00 – 10.35 |
| Второй завтрак | 10.35 – 10.45 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.45 – 12.20 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду | 12.20 – 12.30 |
| Обед | 12.30 – 12.50 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.50 – 15.00 |
| Постепенный подъём, гимнастика пробуждения, оздоровительные мероприятия | 15.00 – 15.25 |
| Самостоятельная деятельность | 15.25 – 15.35 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.35 – 15.55 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 15.55 – 16.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.40 – 18.45 |
| Подготовка к ужину, ужин | 18.45 – 19.05 |
| Игры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы | 19.05 – 20.40 |
| Гигиенические процедуры, подготовка ко сну | 20.40 – 21.00 |
| Ночной сон | 21.00 – 7.00 |

**Теплый период года**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | ***Время проведения*** |
| Приём детей на улице, прогулка, самостоятельная деятельность  утренняя гимнастика (на улице) | 6.30 (7.30) – 8.20 |
| 8.07 – 8.15 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 – 8.50 |
| Самостоятельная деятельность, игры, | 8.50 – 9.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры) | 9.20 – 12.10 |
| Образовательная деятельность (на участке) | 9.20 – 9.45 |
| Второй завтрак | 10.00 – 10.05 |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры (мытье ног), | 12.10 – 12.25 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.25 – 12.50 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.50 – 15.00 |
| Постепенный подъём, гимнастика пробуждения, оздоровительные мероприятия | 15.00 – 15.25 |
| Игры, досуги, общение и деятельность по интересам | 15.25 – 15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30 – 15.55 |
| Самостоятельная деятельность, игры, чтение художественной литературы | 15.55 – 16.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры | 16.20 – 18.45 |
| Подготовка к ужину, ужин | 18.45 – 19.10 |
| Игры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы | 19.10 – 20.40 |
| Гигиенические процедуры, подготовка ко сну | 20.40 – 21.00 |
| Ночной сон | 21.00 – 7.00 |
| Постепенный подъем, гигиенические процедуры | 7.00 – 7.30 |