

Режим дня в теплый период года

Вид деятельности	Первая младшая группа		Вторая младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная к школе группа	
	Время в режиме дня	Продолжительность	Время в режиме дня	Продолжительность	Время в режиме дня	Продолжительность	Время в режиме дня	Продолжительность	Время в режиме дня	Продолжительность
Прием детей на свежем воздухе, беседы с детьми, наблюдения в природе, свободные игры	7:00 – 8:00	1 час	7:00 – 8:20	1 час 20 мин.	7:00 – 8:15	1 час 15 мин.	7:00 – 8:20	1 час 20 мин	7:00 – 8:30	1 час 30 мин.
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8:00 – 8:05	5 мин.	8:10 – 8:15	5 мин.	8:15 – 8:25	10 мин.	8:20 – 8:30	10 мин.	8:30 – 8:40	10 мин.
Подготовка к завтраку	8:05 – 8:10	5 мин.	8:15 – 8:20	5 мин.	8:25 – 8:30	5 мин.	8:30 – 8:35	5 мин.	8:40 – 8:45	5 мин.
Завтрак	8:10 – 8:30	20 мин.	8:20 – 8:45	15 мин.	8:30 – 8:40	10 мин.	8:35 – 8:45	10 мин.	8:45 – 8:55	10 мин.
Самостоятельная деятельность детей	8:30 – 9:00	30 мин.	8:45 – 9:00	15 мин.	8:40 – 9:00	20 мин.	8:45 – 9:00	15 мин.	8:55 – 9:00	5 мин.
Непрерывная образовательная деятельность воспитателя с детьми (НОД) по	9:00 – 9:50	Мах допустимый объем образ. нагрузки – 20мин.	9:00 – 10:15	Мах допустимый объем образ. нагрузки – 30мин.	9:00 – 10:15	Мах допустимый объем образ. нагрузки – 40мин.	9:00 – 10:55	Мах допустимый объем образ. нагрузки – 45 мин.	9:00 – 10:55	Мах допустимый объем образ. нагрузки – 1,5 часа

подгруппам, в том числе на свежем воздухе										
Второй завтрак	9:50-9:55	5 мин.	10:15-10:20	5 мин.	10:15-10:20	5 мин.	10:55-11:00	5 мин.	10:55-11:00-	5 мин.
Подготовка к прогулке	9:50 – 10:00	10 мин.	10:20 – 10:25	10 мин.	10:20 – 10:25	10 мин.	11:00 – 11:05	10 мин.	11:00 – 11:10	10 мин.
Прогулка: наблюдение в природе; труд в природе и в быту; подвижные игры; ролевые и дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомление с окружающим; индивидуальная работа по развитию движений; физическая культура на свежем воздухе	10:00 – 11:20	1 час 20 мин.	10:25 – 11:35	1 час 10 мин.	10:25 – 12:00	1 час 35 мин.	11:05 – 12:30	1 час 35 мин.	11:10 – 12:30	1 час 40 мин.
Возращение с прогулки Подготовка к обеду	11:20 – 11:35	15 мин.	11:35 – 11:45	10 мин.	12:00 – 12:10	10 мин.	12:30 – 12:40	10 мин.	12:30 – 12:40	10 мин.
Обед Подготовка ко сну	11:35 – 12:00	25 мин.	11:45 – 12:10	25 мин.	12:10 – 12:30	20 мин.	12:40 – 13:00	20 мин.	12:40 – 13:00	20 мин.
Сон	12:00 – 15:00	3 часа	12:10 – 15:00	2 часа 50 мин.	12:30 – 15:00	2 часа 30 мин.	13:00 – 15:00	2 часа	13:00 – 15:00	2 часа
Постепенный подъем, гимнастика после сна,	15:00 – 15:10	10 мин.	15:00 – 15:10	10 мин.	15:00 – 15:10	10 мин.	15:00 – 15:10	10 мин.	15:00 – 15:10	10 мин.

воздушные ванны, водные и гигиенические процедуры, профилактика плоскостопия, обширное умывание										
Полдник	15:10 – 15:20	10 мин.	15:10 – 15:20	10 мин.	15:10 – 15:20	10 мин.	15:10 – 15:20	10 мин.	15:10 – 15:20	10 мин.
Подготовка к прогулке	15:20 – 15:30	10 мин.	15:20 – 15:30	10 мин.	15:30 – 15:40	10 мин.	15:20 – 15:30	10 мин.	15:20 – 15:30	10 мин.
Прогулка: наблюдение в природе; труд в природе и в быту; подвижные игры; ролевые игры; дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомление с окружающим; индивидуальная работа по развитию движений	15:30 – 17:10	1 час 40 мин.	15:30 – 17:10	1 час 40 мин.	15:40 – 17:25	1 час 45 мин.	15:30 – 17:35	2 часа 5 мин.	15:30 – 17:35	2 часа 5 мин.
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	17:10 – 17:25	15 мин.	17:10 – 17:25	15 мин.	17:25 – 17:35	10 мин.	17:35 – 17:45	10 мин.	17:35 – 17:45	10 мин.
Ужин	17:25 – 17:45	20 мин.	17:25 – 17:45	20 мин.	17:35 – 17:50	15 мин.	17:45 – 18:00	15 мин.	17:45 – 18:00	15 мин.
Подготовка к прогулке	17:45 – 18:00	15 мин.	17:45 – 18:00	15 мин.	17:50 – 18:00	10 мин.	18:00 – 18:10	10 мин.	18:00 – 18:10	10 мин.

Самостоятельная деятельность детей на прогулке, уход домой	18:00 – 19:00	1 час	18:00 – 19:00	1 час	18:00 – 19:00	50 мин.	18:10 – 19:00	50 мин.	18:10 – 19:00	50 мин.
--	---------------	-------	---------------	-------	---------------	---------	---------------	---------	---------------	---------

Режим дня в холодный период года

Вид деятельности	Первая младшая группа		Вторая младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная к школе группа	
	<i>Время в режиме дня</i>	<i>Продолжительность</i>	<i>Время в режиме дня</i>	<i>Продолжительность</i>	<i>Время в режиме дня</i>	<i>Продолжительность</i>	<i>Время в режиме дня</i>	<i>Продолжительность</i>	<i>Время в режиме дня</i>	<i>Продолжительность</i>
Прием детей в группе, беседы с детьми, свободные игры	7:00 – 8:00	1 час	7:00 – 8:10	1 час 20 мин.	7:00 – 8:20	1 час 20 мин.	7:00 – 8:30	1 час 30 мин	7:00 – 8:30	1 час 30 мин.
Утренняя гимнастика	8:00 – 8:05	5 мин.	8:10 – 8:15	5 мин.	8:20 – 8:30	10 мин.	8:30 – 8:40	10 мин.	8:30 – 8:40	10 мин.
Подготовка к завтраку	8:05 – 8:10	5 мин.	8:15 – 8:20	5 мин.	8:35 – 8:40	5 мин.	8:40 – 8:45	5 мин.	8:40 – 8:45	5 мин.
Завтрак	8:10 – 8:30	20 мин.	8:20 – 8:45	15 мин.	8:40 – 8:50	10 мин.	8:45 – 8:55	5 мин.	8:45 – 8:55	5 мин.
Самостоятельная деятельность детей	8:30 – 9:00	30 мин.	8:45 – 9:00	15 мин.	8:50 – 9:00	10 мин.	8:55 – 9:00	5 мин.	8:55 – 9:00	5 мин.
Непрерывная образовательная деятельность воспитателя	9:00 – 9:50	Мах допустимый объем образ. нагрузки – 20мин.	9:00 – 10:15	Мах допустимый объем образ. нагрузки – 30мин.	9:00 – 10:20	Мах допустимый объем образ. нагрузки – 40мин.	9:00 – 10:55	Мах допустимый объем образ. нагрузки – 45 мин.	9:00 – 11:00	Мах допустимый объем образ. нагрузки – 1,5 часа

с детьми (НОД) по подгруппам										
Второй завтрак	9:50-9:55	5 мин.	10:15-10:20	5 мин.	10:15-10:20	5 мин.	10:55-11:00	5 мин.	10:55-11:00-	5 мин.
Подготовка к прогулке	9:50 – 10:00	10 мин.	10:15 – 10:25	10 мин.	10:20 – 10:30	10 мин.	10:55 – 11:05	10 мин.	11:00 – 11:10	10 мин.
Прогулка: наблюдение в природе; труд в природе и в быту; подвижные игры; ролевые и дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомление с окружающим; индивидуальная работа по развитию движений; физическая культура на свежем воздухе	10:00 – 11:20	1 час 20 мин.	10:25 – 11:35	1 час 10 мин.	10:30 – 12:00	1 час 35 мин.	11:05 – 12:30	1 час 35 мин.	11:10 – 12:30	1 час 40 мин.
Возвращение с прогулки	11:20 – 11:35	15 мин.	11:35 – 11:45	10 мин.	12:00 – 12:10	10 мин.	12:30 – 12:40	10 мин.	12:30 – 12:40	10 мин.
Подготовка к обеду										
Обед	11:35 – 12:00	25 мин.	11:45 – 12:10	25 мин.	12:10 – 12:30	20 мин.	12:40 – 13:00	20 мин.	12:40 – 13:00	20 мин.
Подготовка ко сну										
Сон	12:00 – 15:00	3 часа	12:10 – 15:00	2 часа 50 мин.	12:30 – 15:00	2 часа 30 мин.	13:00 – 15:00	2 часа	13:00 – 15:00	2 часа
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны, водные и гигиенические	15:00 – 15:10	10 мин.	15:00 – 15:10	10 мин.	15:00 – 15:10	10 мин.	15:00 – 15:10	10 мин.	15:00 – 15:10	10 мин.

процедуры, профилактика плоскостопия, обширное умывание										
Полдник	15:10 – 15:20	10 мин.	15:10 – 15:20	10 мин.	15:10 – 15:20	10 мин.	15:10 – 15:20	10 мин.	15:10 – 15:20	10 мин.
Подготовка к прогулке	15:20 – 15:30	10 мин.	15:20 – 15:30	10 мин.	15:20 – 15:30	10 мин.	15:20 – 15:30	10 мин.	15:20 – 15:30	10 мин.
Прогулка	15:30 – 17:10	1 час 40 мин.	15:30 – 17:10	1 час 40 мин.	15:30 – 17:25	1 час 55 мин.	15:30 – 17:35	2 часа 05 мин.	15:30 – 17:35	2 часа 05 мин.
Возвращение с прогулки Подготовка к ужину	17:10 – 17:25	15 мин.	17:10 – 17:25	15 мин.	17:25 – 17:35	10 мин.	17:35 – 17:45	10 мин.	17:35 – 17:45	10 мин.
Ужин	17:25 – 17:45	20 мин.	17:25 – 17:45	20 мин.	17:35 – 17:50	15 мин.	17:45 – 18:00	15 мин.	17:45 – 18:00	15 мин.
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	17:45 – 19:00	1 час 15 мин.	17:45 – 19:00	1 час 15 мин.	17:50 – 19:00	1 час 10 мин.	18:00 – 19:00	1 час	18:00 – 19:00	1 час