

Режимы дня

Режим дня в холодный период года в группе раннего возраста (1-2 лет)

Дома	
06:30 – 07:30	Подъем, утренний туалет
В дошкольном учреждении	
07:00 – 08:00	Прием детей, самостоятельная деятельность
08:00 – 08:40	Подготовка к завтраку, завтрак
08:40 – 09:00	Игры, самостоятельная деятельность
09:00 – 09:30	Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)
09:30 – 09:45	Второй завтрак
09:45 – 11:00	Подготовка к прогулке, прогулка
11:00 – 11:25	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность
11:25 – 12:00	Подготовка к обеду, обед
12:00 – 15:00	Подготовка ко сну, дневной сон
15:00 – 15:30	Постепенный подъем, самостоятельная деятельность, игры
15:30 – 16:00	Подготовка и проведение игры-занятия 2 (по подгруппам)
16:00 – 16:30	Подготовка к полднику. Уплотненный полдник
16:30 – 19:00	Игры, самостоятельная деятельность, прогулка, уход домой
Дома	
19:00 – 19:30	Ужин
19:30 – 20:30	Спокойные игры, гигиенические процедуры
20:30 – 6:30 (7:30)	Укладывание, ночной сон

Режим дня в холодный период года в первой младшей группе

Дома	
06:30 – 07:30	Подъем, утренний туалет
В дошкольном учреждении	
07:00 – 07:50	Прием детей, самостоятельная деятельность
07:50 – 08:00	Утренняя гимнастика
08:00 – 08:40	Подготовка к завтраку, завтрак
08:40 – 09:00	Игры, самостоятельная деятельность
09:00 – 09:30	Занятия по подгруппам
09:30 – 09:45	Второй завтрак
09:45 – 11:00	Подготовка к прогулке, прогулка
11:00 – 11:25	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность
11:25 – 12:00	Подготовка к обеду, обед
12:00 – 15:00	Подготовка ко сну, дневной сон
15:00 – 15:30	Постепенный подъем, самостоятельная деятельность, игры
15:30 – 16:00	Занятия по подгруппам
16:00 – 16:30	Подготовка к полднику. Уплотненный полдник
16:30 – 19:00	Игры, самостоятельная деятельность, прогулка, уход домой
Дома	
19:00 – 19:30	Ужин
19:30 – 20:30	Спокойные игры, гигиенические процедуры
20:30 – 6:30 (7:30)	Укладывание, ночной сон

Режим дня в холодный период года в группах дошкольного возраста

Режимные моменты	вторая младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе группа
Дома: подъем, утренний туалет	06:30-07:30	06:30-07:30	06:30-07:30	06:30-07:30
Прием детей, свободная игра	07:00-07:55	07:00-08:00	07:00-08:10	07:00-08:10
Утренняя гимнастика	07:55-08:05	08:00-08:10	08:10-08:20	08:10-08:20
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	08:05-08:40	08:10-08:40	08:20-08:40	08:20-08:40
Утренний круг	08:40-09:00	08:40-09:00	08:40-09:00	08:40-09:00
Занятия	09:00-09:40	09:00-09:50	09:00-10:00	09:00-10:50
Второй завтрак	09:40-09:50	09:50-10:00	10:00-10:10	10:50-11:00
Подготовка к прогулке, прогулка	09:50-11:30	10:00-11:40	10:10-11:50	11:00-12:00
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность	11:30-11:45	11:40-12:00	11:50-12:05	12:00-12:10
Подготовка к обеду, обед, дежурство	11:45-12:30	12:00-12:40	12:05-12:40	12:10-12:40
Подготовка ко сну, дневной сон	12:30-15:00	12:40-15:10	12:40-15:10	12:40-15:10
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15:00-15:30	15:10-15:30	15:10-15:30	15:10-15:30
Игры, занятия, самостоятельная деятельность	15:30-15:50	15:30-16:00	15:30-16:05	15:30-16:10
Вечерний круг	15:50-16:00	16:00-16:10	16:05-16:15	16:10-16:20
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16:00-16:25	16:10-16:40	16:15-16:40	16:20-16:40
Подготовка к прогулке, прогулка	16:25-18:30	16:40-18:30	16:40-18:30	16:40-18:30

Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход детей домой	18:30-19:00	18:30-19:00	18:30-19:00	18:30-19:00
Дома: Ужин	19:00-19:30	19:00-19:30	19:00-19:30	19:00-19:30
Спокойные игры, гигиенические процедуры	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30
Укладывание, ночной сон	20:30-6:30 (7:30)	20:30-6:30 (7:30)	20:30-6:30 (7:30)	20:30-6:30 (7:30)