

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол от № « »
_____ августа 2023 г.

Утверждено
Заведующий МКДОУ
детский сад «Родничок»
_____ П.М. Магомедова
Приказ № от «31» августа 2024г.

Режим дня обучающихся
в МКДОУ детский сад
«Родничок»
на 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рациональный режим является основным гигиеническим и профилактическим средством жизнедеятельности детей в дошкольном образовательном учреждении. Чёткое выполнение режима способствует регулированию базовых физиологических потребностей ребёнка, стабильности поведения, приучает его к организованности, активности, помогает сохранять устойчивую работоспособность. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Детально запрограммировать весь педагогический процесс невозможно, поскольку разнообразные проявления окружающей жизни вносят свои коррективы в запланированную деятельность. Однако с целью охраны физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия важно, поддерживать определенную размеренность детской жизни, используя стабильные ее компоненты (утренняя гимнастика, систематические занятия, сон, питание, прогулка, игры с использованием разных материалов и разных форм организации и т.п.).

В ДОО используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных проявлений детей, состояния их здоровья. Режим пребывания детей в ДОО соответствуют требованиям действующих СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28); Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2; рекомендациям реализуемых образовательных программ.

При организации режима предусматривается оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребенка в течение дня, обеспечивается сочетание умственной и физической нагрузок. Время непосредственно образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Режим дня строится с учетом сезонных изменений, составлен на холодный (с сентября по май) и теплый (с июня по август) периоды. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на открытом воздухе, при наличии погодных условий, непосредственно образовательная деятельность переносится на прогулку.

В рамках режима дня каждой возрастной группы составлены графики получения питания, расписание занятий. При расчёте времени реализации основной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, образовательной программы по основным направлениям развития ребёнка учитывается только период бодрствования детей.

Распорядок образовательной деятельности, режим дня воспитанников учитывают возрастные особенности и образовательные потребности детей раннего и дошкольного возраста и включает следующие режимные моменты: ежедневный утренний фильтр, взаимодействие с родителями воспитанников, приемы пищи, непрерывную образовательную деятельность, совместную и самостоятельную деятельность детей, дневной сон, здоровьесформирующие и здоровьесберегающие мероприятия.

Режимные моменты при реализации ОП ДО, АОП:

Ежедневный утренний фильтр – прием детей проводят воспитатели, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей.

Прием пищи определяется режимом работы каждой возрастной группы. Питание детей организуется в групповых помещениях.

Ежедневная прогулка детей, её продолжительность составляет примерно 3 часа в день и планируется в первую и во вторую половину дня перед уходом детей домой. Во время прогулки с

детьми проводятся наблюдения, игры и физические упражнения, трудовая деятельность и др. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещения детского сада.

Дневной сон. Общая продолжительность дневного сна для детей дошкольного возраста 4-7 лет составляет 2,5 часа. Для детей 1-3 лет продолжительность дневного сна составляет 3 часа. Перед сном не проводятся подвижные эмоциональные игры, закаливающие процедуры. Во время сна воспитатель обязательно присутствует в спальном помещении. Дети находятся под его присмотром.

Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена и пр.) занимает в режиме дня не менее 3 - 4 часов.

Образовательная деятельность. Занятия.

Продолжительность ОД составляет: в 1 младшей группе – не более 10 минут; во 2 младшей группе – не более 15 минут; в средней группе – не более 20 минут, в старшей – не более 25 минут; в подготовительной – не более 30 минут.

Продолжительность дневной суммарной нагрузки для детей дошкольного возраста не более: от 1,5 до 3 лет - 20 минут; от 3 до 4 лет – 30 минут; от 4 до 5 лет – 40 минут; от 5 до 6 лет – 50 минут или 75 минут при организации занятий после дневного сна, от 6 до 7 лет – 90 минут.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультурные минутки.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы организуются не менее 3 раз в неделю. Одно из занятий круглогодично проводится на открытом воздухе, в соответствии с микроклиматическими показателями (без ветра при температуре воздуха -10-11 градусов; при скорости ветра до 5 м/с и температуре воздуха -6-7 градусов; при скорости ветра 6-10 м/с и температуре воздуха -3-4 градуса). В случае несоответствия микроклиматических показателей, занятие проводится в помещении (спортивный, музыкальный залы).

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Используются формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах и другие.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных уголков групп.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры. Закаливание проводится только при наличии письменного согласия родителей (законных представителей).

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей и состояния здоровья. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка

РЕЖИМ ДНЯ на 2024-2025 учебный год (холодный период)
первая младшая группа общеразвивающей направленности (от 2 до 3 лет)

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренний приём детей в детском саду, осмотр, игры, двигательная активность (подвижные игры), образовательная деятельность в ходе режимных моментов, самостоятельная деятельность детей	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут
Утренняя гимнастика (групповое помещение)	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10
Подготовка к завтраку, культурно-гигиенические навыки	08.10-08.30	08.10-08.30	08.10-08.30	08.10-08.30	08.10-08.30
Завтрак	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00
Организованная образовательная деятельность/самостоятельная деятельность	09.00-09.30 СД-20 минут	09.00-9.30 СД-20 минут	09.00-09.30 СД-20 минут	09.00-09.30 СД-20 минут	09.00-09.30 СД-20 минут
Самостоятельная деятельность, двигательная активность (подвижные игры малой подвижности, физкультурные минутки), организованная детская деятельность	09.30-10.20 из них: ДА -10 минут, СД-10 минут	09.30-10.20 из них: ДА -20 минут, СД-20 минут	09.30-10.20 из них: ДА -10 минут, СД-20 минут	09.30-10.20 из них: ДА -20 минут, СД-20 минут	09.30-10.20 из них: ДА -10 минут, СД-10 минут
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	10.20-10.40	10.30-10.40	10.20-10.40	10.20-10.40	10.20-10.40
Подготовка к прогулке, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	10.40-10.50	10.40-10.50	10.40-10.50	10.40-10.50	10.40-10.50
Прогулка (наблюдения, двигательная активность (подвижные игры, спортивные упражнения)), самостоятельная игровая деятельность, образовательная деятельность в ходе режимных моментов Возвращение с прогулки	10.50-11.50 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.50-11.50 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.50-11.50 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.50-11.50 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.50-11.50 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут
Подготовка к обеду, культурно-гигиенические навыки, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00
Обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50
Дневной сон	12.50-15.00	12.50-15.00	12.50-15.00	12.50-15.00	12.50-15.00
Постепенный подъем. Закаливающие процедуры. Двигательная активность (физкультурные минутки, ритмическая гимнастика, оздоровительная ходьба по массажным дорожкам), самостоятельная деятельность	15.00-15.40 из них: ДА-10 минут	15.00-15.40 из них: ДА-10 минут	15.00-15.40 из них: ДА-10 минут	15.00-15.40 из них: ДА-10 минут	15.00-15.40 из них: ДА-10 минут
Самостоятельная деятельность/индивидуальная работа	15.40-16.30 СД-10 минут	15.40-16.30 СД-10 минут	15.40-16.30 СД-10 минут	15.40-16.30 СД-10 минут	15.40-16.30 СД-10 минут
Уплотненный полдник, культурно-гигиенические навыки	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка (двигательная активность (подвижные игры, спортивные упражнения), самостоятельная игровая деятельность	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут

*ДА - двигательная активность/СД - самостоятельная деятельность

РЕЖИМ ДНЯ на 2024-2025 учебный год (летний период)
первая младшая группа общеразвивающей направленности (от 2 до 3 лет)

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренний приём детей в детском саду, осмотр, игры, двигательная активность (подвижные игры), образовательная деятельность в ходе режимных моментов, самостоятельная деятельность детей	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут
Утренняя гимнастика	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10
Подготовка к завтраку, культурно-гигиенические навыки, образовательная деятельность в ходе режимных моментов	08.10-08.30	08.10-08.30	08.10-08.30	08.10-08.30	08.10-08.30
Завтрак	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00
Организованная образовательная деятельность/самостоятельная деятельность	09.00-09.30 СД-20 минут	09.00-09.30 СД-20 минут	09.00-09.30 СД-20 минут	09.00-09.30 СД-20 минут	09.00-09.30 СД-20 минут
Подготовка к прогулке, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	09.30-10.00	09.30-10.00	09.30-10.00	09.30-10.00	09.30-10.00
Прогулка (наблюдения, двигательная активность (подвижные игры, спортивные упражнения)), самостоятельная игровая деятельность, образовательная деятельность в ходе режимных моментов Возвращение с прогулки	10.00-11.50 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.00-11.50 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.00-11.50 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.00-11.50 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.00-11.50 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к обеду, культурно-гигиенические навыки, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00
Обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50
Дневной сон	12.50-15.00	12.50-15.00	12.50-15.00	1250-15.00	12.50-15.00
Постепенный подъем. Закаливающие процедуры. Двигательная активность (физкультурные минутки, ритмическая гимнастика, оздоровительная ходьба по массажным дорожкам), самостоятельная деятельность	15.00-15.40 из них: ДА-10 минут	15.00-15.40 из них: ДА-10 минут	15.00-15.40 из них: ДА-10 минут	15.00-15.40 из них: ДА-10 минут	15.00-15.40 из них: ДА-10 минут
Самостоятельная деятельность/индивидуальная работа, Игры, самостоятельная деятельность и организованная детская деятельность	15.40-16.30 СД-10 минут	15.40-16.30 СД-10 минут	15.40-16.30 СД-10 минут	15.40-16.30 СД-10 минут	15.40-16.30 СД-10 минут
Уплотненный полдник, культурно-гигиенические навыки	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка (двигательная активность (подвижные игры, спортивные упражнения), самостоятельная игровая деятельность	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут

*ДА - двигательная активность/СД - самостоятельная деятельность

РЕЖИМ ДНЯ на 2024-2025 учебный год (холодный период)

вторая младшая группа общеразвивающей направленности (от 3 до 4 лет)

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренний приём детей в детском саду, осмотр, игры, двигательная активность (подвижные игры), образовательная деятельность в ходе режимных моментов, самостоятельная деятельность детей	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут
Утренняя гимнастика (холл ДОО)	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10
Подготовка к завтраку, культурно-гигиенические навыки	08.10-08.30	08.10-08.30	08.10-08.30	08.10-08.30	08.10-08.30
Завтрак	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00
Организованная образовательная деятельность/самостоятельная деятельность	09.00-09.40 СД-10 минут	09.00-09.40 СД-10 минут	09.00-09.40 СД-10 минут	09.00-09.40 СД-10 минут	09.00-09.40 СД-10 минут
Самостоятельная деятельность, двигательная активность (подвижные игры малой подвижности, физкультурные минутки), организованная детская деятельность	09.40-10.30 из них: ДА -10 минут, СД-20 минут	09.40-10.30 из них: ДА -10 минут, СД-20 минут	09.40-10.30 из них: ДА -10 минут, СД-20 минут	09.40-10.30 из них: ДА -10 минут, СД-20 минут	09.40-10.30 из них: ДА -10 минут, СД-20 минут
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	10.40-10.50	10.40-10.50	10.40-10.50	10.40-10.50	10.40-10.50
Прогулка (наблюдения, двигательная активность (подвижные игры, спортивные упражнения)), самостоятельная игровая деятельность, образовательная деятельность в ходе режимных моментов Возвращение с прогулки	10.50-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.50-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.50-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.50-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.50-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут
Подготовка к обеду, культурно-гигиенические навыки, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Обед	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50
Подготовка ко сну	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00
Дневной сон	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем. Закаливающие процедуры. Двигательная активность (физкультурные минутки, ритмическая гимнастика, оздоровительная ходьба по массажным дорожкам), самостоятельная деятельность	15.00-15.30 из них: ДА-10 минут	15.00-15.30 из них: ДА-10 минут	15.00-15.30 из них: ДА-10 минут	15.00-15.30 из них: ДА-10 минут	15.00-15.30 из них: ДА-10 минут
Самостоятельная деятельность/индивидуальная работа Игры и организованная детская деятельность	15.30-16.30 СД-10 минут	15.30-16.30 СД-10 минут	15.30-16.30 СД-10 минут	15.30-16.30 СД-10 минут	15.30-16.30 СД-10 минут
Уплотненный полдник.	16.30-17.00 СД-10 минут	16.00-17.00 СД-10 минут	16.30-17.00 СД-10 минут	16.30-17.00 СД-10 минут	16.30-17.00 СД-10 минут
Подготовка к прогулке, прогулка (двигательная активность (подвижные игры, спортивные упражнения), самостоятельная игровая деятельность	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут

*ДА - двигательная активность/СД - самостоятельная деятельность

РЕЖИМ ДНЯ на 2024-2025 учебный год (летний период)
вторая младшая группа общеразвивающей направленности (от 3 до 4 лет)

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренний приём детей в детском саду, осмотр, игры, двигательная активность (подвижные игры), образовательная деятельность в ходе режимных моментов, самостоятельная деятельность детей	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут
Утренняя гимнастика	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10
Подготовка к завтраку, культурно-гигиенические навыки, образовательная деятельность в ходе режимных моментов	08.10-08.30	08.10-08.30	08.10-08.30	08.10-08.30	08.10-08.30
Завтрак	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00
Организованная образовательная деятельность/самостоятельная деятельность	09.00-09.40 СД-10 минут	09.00-09.40 СД-10 минут	09.00-09.40 СД-10 минут	09.00-09.40 СД-10 минут	09.00-09.40 СД-10 минут
Подготовка к прогулке, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	09.40-10.00	09.40-10.00	09.40-10.00	09.40-10.00	09.15-10.00
Прогулка (наблюдения, двигательная активность (подвижные игры, спортивные упражнения)), самостоятельная игровая деятельность, образовательная деятельность в ходе режимных моментов Возвращение с прогулки	10.00-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.00-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.00-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.00-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.00-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к обеду, культурно-гигиенические навыки, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Обед	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50
Подготовка ко сну	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00
Дневной сон	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем. Закаливающие процедуры. Двигательная активность (физкультурные минутки, ритмическая гимнастика, оздоровительная ходьба по массажным дорожкам), самостоятельная деятельность	15.00-15.30из них: ДА-10 минут	15.00-15.30из них: ДА-10 минут	15.00-15.30из них: ДА-10 минут	15.00-15.30из них: ДА-10 минут	15.00-15.30из них: ДА-10 минут
Самостоятельная деятельность/индивидуальная работа Игры и организованная детская деятельность	15.30-16.30 СД-10 минут	15.30-16.30СД-10 минут	15.30-16.30 СД-10 минут	15.30-16.30 СД-10 минут	15.30-16.30 СД-10 минут
Уплотненный полдник.	16.30-17.00 СД-10 минут	16.30-17.00 СД-10 минут	16.30-17.00 СД-10 минут	16.30-17.00 СД-10 минут	16.30-17.00 СД-10 минут
Подготовка к прогулке, прогулка (двигательная активность (подвижные игры, спортивные упражнения), самостоятельная игровая деятельность	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-50 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-50 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-50 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-50 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-50 минут

*ДА - двигательная активность/СД - самостоятельная деятельность

**РЕЖИМ ДНЯ на 2024-2025 учебный год (холодный период) средняя
группа общеразвивающей направленности (от 4 до 5 лет)**

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
------------------	-------------	---------	-------	---------	---------

Утренний приём детей в детском саду, осмотр, игры, двигательная активность (подвижные игры), образовательная деятельность в ходе режимных моментов, самостоятельная деятельность детей	07.00-08.10 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.10 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.10 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.10 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.10 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут
Утренняя гимнастика	08.10-08.20	08.10-08.20	08.10-08.20	08.10-08.20	08.10-08.20
Подготовка к завтраку, культурно-гигиенические навыки	08.20-08.30	08.20-08.30	08.20-08.30	08.20-08.30	08.20-08.30
Завтрак	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00
Организованная образовательная деятельность/самостоятельная деятельность	09.00-09.50 СД-10 минут	09.00-09.50 СД-10 минут	09.00-09.50 СД-10 минут	09.00-09.50 СД-10 минут	09.00-09.50 СД-10 минут
Самостоятельная деятельность, двигательная активность (подвижные игры малой подвижности, физкультурные минутки), организованная детская деятельность	09.50-10.30	09.50-10.30	09.50-10.30	09.50-10.30	09.50-10.30
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	10.40-10.50	10.40-10.50	10.40-10.50	10.40-10.50	10.40-10.50
Прогулка (наблюдения, двигательная активность (подвижные игры, спортивные упражнения)), самостоятельная игровая деятельность, образовательная деятельность в ходе режимных моментов Возвращение с прогулки	10.50-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.50-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.50-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.50-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.50-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут
Подготовка к обеду, культурно-гигиенические навыки, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Обед	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50
Подготовка ко сну	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00
Дневной сон	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем. Закаливающие процедуры. Двигательная активность (физкультурные минутки, ритмическая гимнастика, оздоровительная ходьба по массажным дорожкам), самостоятельная деятельность	15.00-15.15 из них: ДА-10 минут	15.00-15.15 из них: ДА-10 минут	15.00-15.15 из них: ДА-10 минут	15.00-15.15 из них: ДА-10 минут	15.00-15.15 из них: ДА-10 минут
Самостоятельная деятельность/индивидуальная работа	15.15-16.00 СД-10 минут	15.15-16.00 СД-10 минут	15.15-16.00 СД-10 минут	15.15-16.00 СД-10 минут	15.15-16.00 СД-10 минут
Игры, самостоятельная деятельность и организованная детская деятельность	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
Уплотненный полдник.	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка (двигательная активность (подвижные игры, спортивные упражнения), самостоятельная игровая деятельность	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут

**РЕЖИМ ДНЯ на 2024-2025 учебный год (летний период) средняя
группа общеразвивающей направленности (от 4 до 5 лет)**

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренний приём детей в детском саду, осмотр, игры, двигательная активность (подвижные игры), образовательная деятельность в ходе режимных моментов, самостоятельная деятельность детей	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут
Утренняя гимнастика	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10
Подготовка к завтраку, культурно-гигиенические навыки, образовательная деятельность в ходе режимных моментов	08.10-08.30	08.10-08.30	08.10-08.30	08.10-08.30	08.10-08.30
Завтрак	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00
Организованная образовательная деятельность/самостоятельная деятельность	09.00-09.50 СД-10 минут	09.00-09.50 СД-10 минут	09.00-09.50 СД-10 минут	09.00-09.50 СД-10 минут	09.00-09.20 СД-10 минут
Подготовка к прогулке, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	09.50-10.00	09.50-10.00	09.50-10.00	09.50-10.00	09.20-10.00
Прогулка (наблюдения, двигательная активность (подвижные игры, спортивные упражнения)), самостоятельная игровая деятельность, образовательная деятельность в ходе режимных моментов Возвращение с прогулки	10.00-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.00-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.00-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.00-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.00-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к обеду, культурно-гигиенические навыки, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Обед	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50
Подготовка ко сну	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00
Дневной сон	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем. Закаливающие процедуры. Двигательная активность (физкультурные минутки, ритмическая гимнастика, оздоровительная ходьба по массажным дорожкам), самостоятельная деятельность	15.00-15.15 из них: ДА-10 минут	15.00-15.15 из них: ДА-10 минут	15.00-15.15 из них: ДА-10 минут	15.00-15.15 из них: ДА-10 минут	15.00-15.15 из них: ДА-10 минут
Самостоятельная деятельность/индивидуальная работа Игры и деятельность и организованная детская деятельность	15.15-16.30 СД-10 минут	15.15-16.30 СД-10 минут	15.15-16.30 СД-10 минут	15.15-16.30 СД-10 минут	15.15-16.30 СД-10 минут
Уплотненный полдник.	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка (двигательная активность (подвижные игры, спортивные упражнения), самостоятельная игровая деятельность	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-50 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-50 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-50 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-50 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-50 минут

*ДА - двигательная активность/СД - самостоятельная деятельность

РЕЖИМ ДНЯ на 2024-2025 учебный год (холодный период)
старшая группа общеразвивающей направленности (5-6 лет)

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренний приём детей в детском саду, осмотр, игры, двигательная активность (подвижные игры), образовательная деятельность в ходе режимных моментов, самостоятельная деятельность детей	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут
Утренняя гимнастика	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10
Подготовка к завтраку, культурно-гигиенические навыки	08.10-08.30	08.10-08.30	08.10-08.30	08.10-08.30	08.10-08.30
Завтрак	08.30-09.45	08.30-09.45	08.30-09.45	08.30-09.45	08.30-09.45
Игры, самостоятельная деятельность	08.45-09.00 СД-5 минут	08.45-09.00 СД-5 минут	08.45-09.00 СД-5 минут	08.45-09.00 СД-5 минут	08.45-09.00 СД-5 минут
Организованная образовательная деятельность/самостоятельная деятельность	09.00-10.10 СД-20 минут	09.00-10.10 СД-20 минут	09.00-10.10 СД-20 минут	09.00-10.10 СД-20 минут	09.00-10.10 СД-20 минут
Самостоятельная деятельность, двигательная активность (подвижные игры малой подвижности, физкультурные минутки), организованная детская деятельность	10.10-10.30	10.10-10.30	10.10-10.30	10.10-10.30	10.10-10.30
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	10.30-10.45	10.30-10.45	10.30-10.45	10.30-10.45	10.30-10.45
Подготовка к прогулке, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	10.45-10.55	10.45-10.55	10.45-10.55	10.45-10.55	10.45-10.55
Прогулка (наблюдения, двигательная активность (подвижные игры, спортивные упражнения)), самостоятельная игровая деятельность, образовательная деятельность в ходе режимных моментов Возвращение с прогулки	10.55-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.55-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.55-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.55-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.55-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут
Подготовка к обеду, культурно-гигиенические навыки, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Обед	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50
Подготовка ко сну	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00
Дневной сон	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем. Закаливающие процедуры. Двигательная активность (физкультурные минутки, ритмическая гимнастика, оздоровительная ходьба по массажным дорожкам), самостоятельная деятельность	15.00-15.20 из них: ДА-10 минут	15.00-15.20 из них: ДА-10 минут	15.00-15.20 из них: ДА-10 минут	15.00-15.20 из них: ДА-10 минут	15.00-15.20 из них: ДА-10 минут
Самостоятельная деятельность/индивидуальная работа Игры и организованная детская деятельность	15.20-16.30 СД-20 минут	15.20-16.30 СД-20 минут	15.20-16.30 СД-20 минут	15.20-16.30 СД-20 минут	15.20-16.30 СД-20 минут
Уплотненный полдник.	16.30-16.50	16.30-16.50	16.30-16.50	16.30-16.50	16.30-16.50
Самостоятельная деятельность	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00

Подготовка к прогулке, прогулка (двигательная активность (подвижные игры, спортивные упражнения), самостоятельная игровая деятельность	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-50 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-50 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-50 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-50 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-50 минут
--	---	---	---	---	---

**ДА - двигательная активность/СД - самостоятельная деятельность*

***РЕЖИМ ДНЯ на 2024-2025 учебный год (летний период) старшая
группа общеразвивающей направленности (5-6 лет)***

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренний приём детей в детском саду, осмотр, игры, двигательная активность (подвижные игры), образовательная деятельность в ходе режимных моментов, самостоятельная деятельность детей	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут
Утренняя гимнастика	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10
Подготовка к завтраку, культурно-гигиенические навыки, образовательная деятельность в ходе режимных моментов	08.10-08.30	08.10-08.30	08.10-08.30	08.10-08.30	08.10-08.30
Завтрак	08.30-08.45	08.30-08.45	08.30-08.45	08.30-08.45	08.30-08.45
Игры, самостоятельная деятельность	08.45-09.00 СД-5 минут	08.45-09.00 СД-5 минут	08.45-09.00 СД-5 минут	08.45-09.00 СД-5 минут	08.45-09.00 СД-5 минут
Организованная образовательная деятельность/самостоятельная деятельность	09.00-10.00 СД-20 минут	09.00-10.00 СД-20 минут	09.00-10.00 СД-20 минут	09.00-10.00 СД-20 минут	09.00-10.00 СД-20 минут
Подготовка к прогулке, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	10.00-10.15	10.00-10.15	10.00-10.15	10.00-10.15	10.00-10.15
Прогулка (наблюдения, двигательная активность (подвижные игры, спортивные упражнения)), самостоятельная игровая деятельность, образовательная деятельность в ходе режимных моментов Возвращение с прогулки	10.15-12.00 из них: ДА-20 минут, СД-25 минут	10.15-12.00 из них: ДА-20 минут, СД-25 минут	10.15-12.00 из них: ДА-20 минут, СД-25 минут	10.15-12.00 из них: ДА-20 минут, СД-25 минут	10.15-12.00 из них: ДА-20 минут, СД-25 минут
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	10.35-10.45	10.35-10.45	10.35-10.45	10.35-10.45	10.35-10.45
Подготовка к обеду, культурно-гигиенические навыки, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Обед	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50
Подготовка ко сну	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00
Дневной сон	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем. Закаливающие процедуры. Двигательная активность (физкультурные минутки, ритмическая гимнастика, оздоровительная ходьба по массажным дорожкам), самостоятельная деятельность	15.00-15.20 из них: ДА-10 минут	15.00-15.20 из них: ДА-10 минут	15.00-15.20 из них: ДА-10 минут	15.00-15.20 из них: ДА-10 минут	15.00-15.20 из них: ДА-10 минут
Самостоятельная деятельность/индивидуальная работа Игры и организованная детская деятельность	15.20-16.30 СД-20 минут	15.20-16.30 СД-20 минут	15.20-16.30 СД-20 минут	15.20-16.30 СД-20 минут	15.20-16.30 СД-20 минут
Уплотненный полдник.	16.30-16.50	16.30-16.50	16.30-16.50	16.30-16.50	16.30-16.50

Самостоятельная деятельность	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка (двигательная активность (подвижные игры, спортивные упражнения), самостоятельная игровая деятельность	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-40 минут

*ДА - двигательная активность/СД - самостоятельная деятельность

РЕЖИМ ДНЯ на 2024-2025 учебный год (холодный период)
подготовительная к школе группа общеразвивающей направленности (6-7 лет)

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренний приём детей в детском саду, осмотр, игры, двигательная активность (подвижные игры), образовательная деятельность в ходе режимных моментов, самостоятельная деятельность детей	07.00-08.15 из них: ДА-20 минут, СД-30 минут	07.00-08.15 из них: ДА-20 минут, СД-30 минут	07.00-08.15 из них: ДА-20 минут, СД-30 минут	07.00-08.15 из них: ДА-20 минут, СД-30 минут	07.00-08.15 из них: ДА-20 минут, СД-30 минут
Утренняя гимнастика	08.15-08.25	08.15-08.25	08.15-08.25	08.15-08.25	08.15-08.25
Подготовка к завтраку, культурно-гигиенические навыки	08.25-08.35	08.25-08.35	08.25-08.35	08.25-08.35	08.25-08.35
Завтрак	08.35-08.50	08.35-08.50	08.35-08.50	08.35-08.50	08.35-08.50
Игры, самостоятельная деятельность	08.50-09.00 СД-5 минут	08.50-09.00 СД-5 минут	08.50-09.00 СД-5 минут	08.50-09.00 СД-5 минут	08.50-09.00 СД-5 минут
Организованная образовательная деятельность/самостоятельная деятельность	09.00-10.30 СД-20 минут	09.00-10.30 СД-20 минут	09.00-10.30 СД-20 минут	09.00-10.30 СД-20 минут	09.00-10.30 СД-20 минут
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	10.30-10.45	10.30-10.45	10.30-10.45	10.30-10.45	10.30-10.45
Подготовка к прогулке, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	11.45-11.00	11.45-11.00	11.45-11.00	11.45-11.00	11.45-11.00
Прогулка (наблюдения, двигательная активность (подвижные игры, спортивные упражнения)), самостоятельная игровая деятельность, образовательная деятельность в ходе режимных моментов Возвращение с прогулки	11.00-12.00 из них: ДА-30 минут, СД-35 минут	11.00-12.00 из них: ДА-30 минут, СД-35 минут	11.00-12.00 из них: ДА-30 минут, СД-35 минут	11.00-12.00 из них: ДА-30 минут, СД-35 минут	11.00-12.00 из них: ДА-30 минут, СД-35 минут
Подготовка к обеду, культурно-гигиенические навыки, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Обед	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50
Подготовка ко сну	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00
Дневной сон	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем. Закаливающие процедуры. Двигательная активность (физкультурные минутки, ритмическая гимнастика, оздоровительная ходьба по массажным дорожкам), самостоятельная деятельность	15.00-15.20 из них: ДА-10 минут	15.00-15.20 из них: ДА-10 минут	15.00-15.20 из них: ДА-10 минут	15.00-15.20 из них: ДА-10 минут	15.00-15.20 из них: ДА-10 минут
Игры, самостоятельная деятельность и организованная детская деятельность	15.20-16.30	15.20-16.30	15.20-16.30	15.20-16.30	15.20-16.30

Уплотненный полдник.	16.30-16.45	16.30-16.45	16.30-16.45	16.30-16.45	16.30-16.45
Игры, самостоятельная деятельность	16.45-17.00	16.45-17.00	16.45-17.00	16.45-17.00	16.45-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка (двигательная активность (подвижные игры, спортивные упражнения), самостоятельная игровая деятельность	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-50 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-50 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-50 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-50 минут	17.00-19.00 из них: СД-80 минут ДА-50 минут

*ДА - двигательная активность/СД - самостоятельная деятельность

РЕЖИМ ДНЯ на 2024-2025 учебный год (летний период)
подготовительная к школе группа общеразвивающей направленности (6-7 лет)

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренний приём детей в детском саду, осмотр, игры, двигательная активность (подвижные игры), образовательная деятельность в ходе режимных моментов, самостоятельная деятельность детей	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут	07.00-08.00 из них: ДА-15 минут, СД-30 минут
Утренняя гимнастика	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10
Подготовка к завтраку, культурно-гигиенические навыки, образовательная деятельность в ходе режимных моментов	08.10-08.35	08.10-08.35	08.10-08.35	08.10-08.35	08.10-08.35
Завтрак	08.35-08.50	08.35-08.50	08.35-08.50	08.35-08.50	08.35-08.50
Игры, самостоятельная деятельность	08.50-09.00 СД-5 минут	08.50-09.00 СД-5 минут	08.50-09.00 СД-5 минут	08.50-09.00 СД-5 минут	08.50-09.00 СД-5 минут
Организованная образовательная деятельность/самостоятельная деятельность	09.00-10.10 СД-20 минут	09.00-10.10 СД-20 минут	09.00-10.10 СД-20 минут	09.00-10.10 СД-20 минут	09.00-10.10 СД-20 минут
Подготовка к прогулке, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20
Прогулка (наблюдения, двигательная активность (подвижные игры, спортивные упражнения)), самостоятельная игровая деятельность, образовательная деятельность в ходе режимных моментов Возвращение с прогулки	10.20-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.20-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.20-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.20-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут	10.20-12.00 из них: ДА-25 минут, СД-25 минут
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к обеду, культурно-гигиенические навыки, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Обед	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50
Подготовка ко сну	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00	12.40-12.50
Дневной сон	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00

Постепенный подъем. Закаливающие процедуры. Двигательная активность (физкультурные минутки, ритмическая гимнастика, оздоровительная ходьба по массажным дорожкам), самостоятельная деятельность	15.00-15.20 из них: ДА-10 минут	15.00-15.20 из них: ДА-10 минут	15.00-15.20 из них: ДА-10 минут	15.00-15.20 из них: ДА-10 минут	15.00-15.20 из них: ДА-10 минут
Игры, самостоятельная деятельность и организованная детская деятельность	15.20-16.30	15.20-16.30	15.20-16.30	15.20-16.30	15.20-16.30
Уплотненный полдник.	16.30-16.45	16.30-16.45	16.30-16.45	16.30-16.45	16.30-16.45
Игры, самостоятельная деятельность	16.45-17.00	16.45-17.00	16.45-17.00	16.45-17.00	16.45-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка (двигательная активность (подвижные игры, спортивные упражнения), самостоятельная игровая деятельность	17.00-19.00 СД-80 минут ДА-50 минут	17.00-19.00 СД-80 минут ДА-50 минут	17.00-19.00 СД-80 минут ДА-50 минут	17.00-19.00 СД-80 минут ДА-50 минут	17.00-19.00 СД-80 минут ДА-50 минут

