

## РЕЖИМ ДНЯ

### Режим дня на I период

Режимные моменты / возрастная группа	Первая младшая группа	Подготовительная
Прием детей, утренняя гимнастика	7.30 – 8.20 8.10-8.15	7.30-8.30 8.15-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.30-8.50

Подготовка к НОД	8.50-9.00	8.50-9.00
НОД	9.00- 9.50	9.00-11.00
Самостоятельная деятельность	9.50- 10.30	-
Второй завтрак	10.30-10.45	10.10- 10.20
Подготовка к прогулке	10.45-11.00	11.00-11.15
Прогулка	11.00-11.30	11.15- 12.15
Возвращение с прогулки, игры	11.30- 11.45	12.15- 12.30
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.10	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10 -15.10	13.00- 15.00
Подъем, воздушные процедуры, самостоятельная деятельность	15.10-15.30	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	15.15-15.30
Подготовка к НОД, НОД, самостоятельная деятельность, игры, чтение художественной литературы	16.00-16.40	15.30-16.40
Подготовка к прогулке	16.40-17.00	16.40- 17.00
Прогулка, уход домой	17.00-18.00	17.00-18.00
Дома (рекомендуемый режим) прогулка	18.00-19.00	18.00-19.00
Ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.00- 20.00	19.00- 20.00
Спокойные игры, самостоятельная деятельность, подготовка ко сну	20.00-21.00	20.00-21.00
Ночной сон	21.00- 6.30	21.00- 6.30
Подъем, водные процедуры	6.30- 7.30	6.30- 7.30

### Режим дня на II период

Во второй период НОД не проводятся. В это время увеличивается продолжительность прогулок, проводятся спортивные и подвижные игры, музыкальные и спортивные часы, праздники, экскурсии и др.

Режимные моменты / возрастная группа	Первая младшая группа	Подготовительная
Прием детей на воздухе, игры, утренняя гимнастика на воздухе	7.30 -8.20 8.10-8.15	7.30-8.30 8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20- 8.50	8.30-8.50
Подготовка к прогулке	8.50-9.00	8.50-9.00
Прогулка: двигательная, игровая, коммуникативная, изобразительная деятельность, конструирование, наблюдения и труд в природе	9.00- 10.50	9.00-12.00
Второй завтрак	10.10-10.20	10.10-10.20
Возвращение с прогулки	10.50- 11.00	12.00- 12.10
Водные процедуры, самостоятельная деятельность, игры	11.00- 11.30	12.10-12.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	13.00-15.00
Подъем, воздушные процедуры	15.00-15.20	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.40	15.15-15.35
Подготовка к прогулке	15.40-16.00	15.35-15.50
Самостоятельная деятельность, игры, наблюдения на прогулке	16.00- 18.00	15.50- 18.00
Дома (рекомендуемый режим) Прогулка	18.00-19.00	18.00-19.00
Ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.00-20.00	19.00- 20.00
Спокойные игры, самостоятельная деятельность, подготовка ко сну	20.00-21.00	20.00-21.00
Ночной сон	21.00- 6.30	21.00-6.30
Подъем, водные процедуры	6.30-7.30	6.30-7.30

### Режим дня на I период

Режимные моменты / возрастная группа	Старшая группа комбинированной направленности
Прием детей, утренняя гимнастика	7.30-8.30 8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50

Подготовка к НОД	8.50-9.00
НОД	9.00-11.00
Самостоятельная деятельность	-

Второй завтрак	10.10- 10.20
Подготовка к прогулке	11.00-11.15
Прогулка	11.15- 12.15
Возвращение с прогулки, игры	12.15- 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00- 15.00
Подъем, воздушные процедуры, самостоятельная деятельность	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.30
Подготовка к НОД, НОД, самостоятельная деятельность, игры, чтение художественной литературы	15.50-16.50
Подготовка к прогулке	16.50- 17.05
Прогулка, уход домой	17.05-18.00
Дома (рекомендуемый режим) прогулка	18.00-19.00
Ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.00- 20.00
Спокойные игры, самостоятельная деятельность, подготовка ко сну	20.00-21.00
Ночной сон	21.00- 6.30
Подъем, водные процедуры	6.30- 7.30

### Режим дня на II период

Во второй период НОД не проводятся. В это время увеличивается продолжительность прогулок, проводятся спортивные и подвижные игры, музыкальные и спортивные часы, праздники, экскурсии и др.

Режимные моменты / возрастная группа	Старшая подготовительная группа
Прием детей на воздухе, игры, утренняя гимнастика на воздухе	7.30-8.30 8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Подготовка к прогулке	8.50-9.00
Прогулка: двигательная, игровая, коммуникативная, изобразительная деятельность, конструирование, наблюдения и труд в природе	9.00-12.00
Второй завтрак	10.10-10.20
Возвращение с прогулки	12.10- 12.20
Водные процедуры, самостоятельная деятельность, игры	12.20-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00
Подъем, воздушные процедуры	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.35

Подготовка к прогулке	15.35-15.50
Самостоятельная деятельность, игры, наблюдаемая на прогулке	15.50- 18.00
Дома (рекомендуемый режим) Прогулка	18.00-19.00
Ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.00- 20.00
Спокойные игры, самостоятельная деятельность, подготовка ко сну	20.00-21.00
Ночной сон	21.00-6.30
Подъем, водные процедуры	6.30-7.30

### Режим дня на I период

Режимные моменты / возрастная группа	Вторая младшая группа	Средняя группа
Прием детей, игры, общение, утренняя гимнастика	7.30- 8.30 8.05-8.11 (музыкальный зал)	7.30- 8.30 8.05-8.13 (спортивный зал)
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50
Подготовка к НОД	8.50-9.00	8.50-9.00
НОД	9.00- 9.45	9.00- 10.10
Самостоятельная деятельность	9.45-10.30	9.20-9.50 10.10-10.30
Второй завтрак	10.30-10.45	10.30-10.45
Подготовка к прогулке	10.45-11.00	10.45- 11.00
Прогулка	11.00-12.10	11.00- 12.20
Возвращение с прогулки, игры	12.10- 12.25	12.20-12.35
Подготовка к обеду, обед	12.25-13.00	12.35-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00	13.00- 15.00
Подъем, воздушные процедуры, самостоятельная деятельность	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам	16.00-16.40	16.00-16.40
Подготовка к прогулке	16.40-17.00	16.40-17.00
Прогулка, уход домой	17.00-18.00	17.00-18.00
Дома (рекомендуемый режим) прогулка	18.00-19.00	18.00-19.00
Ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.00- 20.00	19.00-20.00
Спокойные игры, самостоятельная деятельность, подготовка ко сну	20.00-21.00	20.00-21.00
Ночной сон	21.00- 6.30	21.00-6.30

Подъем, водные процедуры	6.30-7.30	6.30-7.30
--------------------------	-----------	-----------

### Режим дня на II период

Во второй период НОД не проводятся. В это время увеличивается продолжительность прогулок, проводятся спортивные и подвижные игры, музыкальные и спортивные часы, праздники, экскурсии и др.

Режимные моменты / возрастная группа	Вторая младшая группа	Средняя группа
Прием детей на воздухе, игры, утренняя гимнастика на воздухе	7.30-8.25 8.05 -8.11	7.30-8.30 8.05 -8.13
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.50	8.30-8.50
Подготовка к прогулке	8.50-9.00	8.50-9.00
Прогулка: двигательная, игровая, коммуникативная, изобразительная деятельность, конструирование, наблюдения и труд в природе	9.00-11.30	9.00-11.40
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10
Возвращение с прогулки	11.30-12.00	11.40-12.10
Водные процедуры, самостоятельная деятельность, игры	12.00-12.30	12.10-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	12.40-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00	13.00-15.00
Подъем, воздушные процедуры	15.00-15.20	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.40	15.20-15.40
Подготовка к прогулке	15.40-16.00	15.40-16.00
Самостоятельная деятельность, игры, наблюдения на прогулке	16.00-18.00	16.00-18.00
Дома (рекомендуемый режим) Прогулка	18.00-19.00	18.00-19.00
Ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.00-20.00	19.00-20.00
Спокойные игры, самостоятельная деятельность, подготовка ко сну	20.00-21.00	20.00-21.00
Ночной сон	21.00-6.30	21.00-6.30
Подъем, водные процедуры	6.30-7.30	6.30-7.30