

Режим дня на холодный период года в первой младшей группе

Режимные моменты	Время в режиме
Прием и осмотр детей	7.30 – 8.20
Самостоятельная деятельность, игры	8.00 – 8.20
Утренняя зарядка	8.20 – 8.30
Самостоятельная деятельность (игры личная гигиена. подготовка к завтраку)	8.30 – 8.40
Завтрак	8.40 – 8.55
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятиям	8.55 – 9.10
Двигательная активность (оздоровительные технологии)	9.10 – 9.15
Занятие (1 подгруппа)	9.15 – 9.25
Перерыв (Самостоятельная деятельность)	9.25 – 9.35
Занятие (2 подгруппа)	9.35 – 9.45
Самостоятельная деятельность (игры личная гигиена)	9.45 – 9.50
Второй завтрак	9.50 – 9.55
Подготовка к прогулке	9.55 – 10.05
Прогулка, (в том числе двигательная активность (подвижные и спортивные игры и упражнения 20 минут), самостоятельная деятельность детей (игры 15-20 минут)	10.05 – 11.35
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена), подготовка к обеду	11.35 – 11.45
Обед	11.45 – 12.05
Подготовка ко сну	12.05 – 12.15
Сон	12.15 – 15.15
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность детей (личная гигиена) подготовка к полднику	15.25 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.45
Занятия и (или) самостоятельная деятельность (игры) подготовка к прогулке	15.45 – 15.55
Перерыв	16.05 – 16.15
Двигательная активность (самостоятельное использование физкультурного оборудования, оздоровительных технологий)	16.15 – 16.25
Прогулка, в том числе двигательная активность (подвижные и спортивные игры и упражнения 40 минут), самостоятельная деятельность детей (игры 30 минут)	16.25 – 17.55
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	17.55 – 18.00
Ужин	18.00 – 18.10
Самостоятельная деятельность (игры), уход детей домой	18.10 – 19.30
Итого	
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	20 мин.
Сон	3 часа 00 мин.
Прогулка	3 часа 00 мин.
Суммарный объем двигательной активности	1 час 55 мин.