

Режим дня на холодный период года в разновозрастной группе 3 - 5 лет

| Режимные моменты | Время в режиме дня | |
|---|-----------------------|-----------------------|
| Прием и осмотр детей | 7.30 – 8.20 | 7.30 – 8.20 |
| Самостоятельная деятельность, игры | 8.00 – 8.20 | 8.00 – 8.20 |
| Утренняя зарядка | 8.20 – 8.30 | 8.20 – 8.30 |
| Самостоятельная деятельность (игры личная гигиена. подготовка к завтраку) | 8.30 – 8.40 | 8.30 – 8.40 |
| Завтрак | 8.40 – 8.55 | 8.40 – 8.55 |
| Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятиям | 8.55 – 9.10 | 8.55 – 9.10 |
| Двигательная активность (оздоровительные технологии) | 9.10 – 9.15 | 9.10 – 9.15 |
| Занятие, индивидуальная работа с ребенком - инвалидом | 9.15 – 9.30 | 9.15 – 9.35 |
| Перерыв (Самостоятельная деятельность) | 9.30 – 9.45 | 9.35 – 9.45 |
| Занятие, индивидуальная работа с ребенком - инвалидом | 9.45 – 10.00 | 9.45 – 10.05 |
| Самостоятельная деятельность (игры личная гигиена) | 10.00 – 10.25 | 10.05 – 10.25 |
| Второй завтрак | 10.25 – 10.30 | 10.25 – 10.30 |
| Подготовка к прогулке | 10.30 – 10.40 | 10.30 – 10.40 |
| Прогулка, (в том числе двигательная активность (подвижные и спортивные игры и упражнения 20 минут), самостоятельная деятельность детей (игры 15-20 минут) | 10.40 – 12.10 | 10.40 – 12.10 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена), подготовка к обеду | 12.10 – 12.20 | 12.10 – 12.20 |
| Обед | 12.20 – 12.35 | 12.20 – 12.35 |
| Подготовка ко сну | 12.35 – 12.45 | 12.35 – 12.45 |
| Сон | 12.45 – 15.15 | 12.45 – 15.15 |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность | 15.15 – 15.25 | 15.15 – 15.25 |
| Самостоятельная деятельность детей (личная гигиена) подготовка к полднику | 15.25 – 15.30 | 15.25 – 15.30 |
| Полдник | 15.30 – 15.45 | 15.30 – 15.45 |
| Занятия и (или) самостоятельная деятельность (игры) подготовка к прогулке | 15.45 – 16.15 | 15.45 – 16.15 |
| Двигательная активность (самостоятельное использование физкультурного оборудования, оздоровительных технологий) | 16.15 – 16.25 | 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 | 16.25 – 17.55 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена) | 17.55 – 18.00 | 17.55 – 18.00 |
| Ужин | 18.00 – 18.10 | 18.00 – 18.10 |
| Самостоятельная деятельность (игры), уход детей домой | 18.10 – 19.30 | 18.10 – 19.30 |
| Итого | | |
| Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки | 30 мин. | 40 мин. |
| Сон | 2 часа 30 мин. | 2 часа 30 мин. |
| Прогулка | 3 часа 00 мин. | 3 часа 00 мин. |
| Суммарный объем двигательной активности | 2 часа 05 мин. | 2 часа 05 мин. |