



## РЕЖИМ ДНЯ

### Холодный период

| Режимные моменты                                                                                     | Вторая группа раннего возраста | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------|----------------|----------------|-------------------------|
| Прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность                                              | 07.00 - 08.00                  | 07.00 - 08.00  | 07.00 - 08.00  | 07.00 - 08.00  | 07.00 - 08.00           |
| 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, завтрак                                                                       | 08.10 - 08.30                  | 08.10 - 08.35  | 08.10 - 08.35  | 08.10 - 08.35  | 08.10 - 08.35           |
| Игры, самостоятельная деятельность                                                                   | 08.30 - 09.00                  | 08.35 - 09.00  | 08.35 - 09.00  | 08.35 - 09.00  | 08.35 - 09.00           |
| Организованная детская деятельность, занятия со специалистами (общая длительность, включая перерывы) | 09.00 - 09.30                  | 09.00 - 09.40  | 09.00 - 09.50  | 09.00 - 10.50  | 09.00 - 10.10           |
| Самостоятельная деятельность                                                                         | 09.30 - 10.00                  | 09.40 - 10.00  | 09.50 - 10.00  | 10.10 - 10.20  | 10.10 - 10.20           |
| 2 завтрак                                                                                            | 10.00 - 10.10                  | 10.00 - 10.10  | 10.00 - 10.10  | 10.10 - 10.20  | 10.10 - 10.20           |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                      | 10.10 - 12.00                  | 10.10 - 12.00  | 10.10 - 12.00  | 10.50 - 12.00  | 10.50 - 12.00           |
| Подготовка к обеду, обед                                                                             | 12.00 - 12.30                  | 12.00 - 12.30  | 12.00 - 12.30  | 12.00 - 12.30  | 12.00 - 12.30           |
| Подготовка ко сну, сон                                                                               | 12.30 - 15.00                  | 12.30 - 15.00  | 12.30 - 15.00  | 12.30 - 15.00  | 12.30 - 15.00           |
| Постепенный подъем, бодрящая гимнастика после сна                                                    | 15.00 - 15.15                  | 15.00 - 15.15  | 15.00 - 15.15  | 15.00 - 15.15  | 15.00 - 15.15           |
| Самостоятельная деятельность                                                                         | 15.15 - 15.30                  | 15.15 - 15.30  | 15.15 - 15.30  | 15.15 - 15.30  | 15.15 - 15.30           |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                       | 15.30 - 15.40                  | 15.30 - 15.40  | 15.30 - 15.40  | 15.30 - 15.40  | 15.30 - 15.40           |
| Организованная детская деятельность, игры,                                                           | 15.40 - 16.15                  | 15.40 - 16.20  | 15.40 - 16.30  | 15.40 - 16.30  | 15.40 - 16.30           |

|                                                               |               |               |               |               |               |
|---------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| самостоятельная<br>деятельность                               |               |               |               |               |               |
| Подготовка к ужину,<br>ужин                                   | 16.15 - 16.45 | 16.20 - 16.45 | 16.30 - 16.45 | 16.30 - 16.45 | 16.30 - 16.45 |
| Подготовка к<br>прогулке, прогулка                            | 16.45 - 18.00 | 16.45 - 18.00 | 16.45 - 18.00 | 16.45 - 18.00 | 16.45 - 18.00 |
| Самостоятельная<br>деятельность.<br>Постепенный уход<br>домой | 18.00 - 19.00 | 18.00 - 19.00 | 18.00 - 19.00 | 18.00 - 19.00 | 18.00 - 19.00 |