

Режим дня на холодный период в 1 младшей группе дошкольного возраста

Режимные моменты	Время	Мин
	Прием, осмотр, самостоятельная и совместная деятельность детей	7.00-8.05
Утренняя гимнастика	8.05-8.15	10
Подготовка к завтраку	8.15-8.30	15
Завтрак	8.30-8.50	20
Подготовка к занятию	8.50-9.00	10
Занятия	9.00-9.30	20
Перерывы между периодами НОД	9.10-9.20	10
Самостоятельная деятельность	9.30-10.15	45
Подготовка ко 2-му завтраку	10.15-10.30	15
2-ой завтрак	10.30-10.40	10
Подготовка к прогулке	10.40-10.55	15
Прогулка:	10.55-11.40	45
• труд		5
• наблюдение-экспериментирование		5
• инд. работу двигательная игра		10
• самостоятельная деятельность		20
Подготовка к обеду, обед	11.40-12.15	35
Подготовка ко сну, сон	12.15 -15.15	180 минут 3 ч.
Подъем, водные процедуры, взбадривающая гимнастика	15.15-15.25	10
Подготовка к полднику	15.25-15.30	5
Уплотненный полдник с элементами ужина	15.30-15.50	20
Самостоятельная игровая деятельность, ПОУ	15.50 – 16.10	20
Подготовка к прогулке	16.10-16.25	15
Прогулка:	16.25-19.00	155 - 2ч. 35 мин.
• инд. работа		10
• двигательная деятельность		60
• самостоятельная игровая деятельность		75 мин.

Режим дня на холодный период во 2 младшей группе

	время	мин
Прием, осмотр, самостоят. и совместная деятельность детей, в том числе двигательная деятельность	7.00-8.05	65
Утренняя гимнастика	8.05-8.15	10
Подготовка к завтраку	8.15-8.25	10
Завтрак	8.30-8.50	20
Подготовка к занятию, трудовые поручения	8.50-9.00	10
Занятия	9.00-9.40	30
Перерывы между занятиями - двигательная пауза	9.15-9.25	10
Самостоятельная деятельность	9.40-10.20	40
Подготовка ко 2-му завтраку	10.20-10.30	10
2-ой завтрак	10.30-10.35	5
Подготовка к прогулке	10.35-10.45	10
Прогулка: <ul style="list-style-type: none"> • труд • наблюдение-экспериментирование • инд. работа • двигательная игра • самостоятельная деятельность 	10.45-11.45	60 мин 5 5 5 15 30
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.15	30
Подготовка ко сну, сон	12.15-15.15	3 ч 180 мин
Пробуждение, гигиенические процедуры, подготовка к полднику	15.15-15.30	15
Уплотненный полдник с элементами ужина	15.30-15.50	20
Самостоятельная игровая деятельность, ПОУ	15.50-16.20	30
Подготовка к прогулке	16.20 -16.30	10
Прогулка: <ul style="list-style-type: none"> • инд. работу • двигательная деятельность • самостоятельная игровая деятельность 	16.30-19.00	150 - 2ч.30 10 60 80 мин

Режим дня на холодный период в средней группе

	время	мин
Прием, осмотр, самостоят. и совместная деятельность детей, в том числе двигательная деятельность	7.00-8.10	70
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	10
Подготовка к завтраку	8.20-8.25	5
Завтрак	8.30-8.50	20
Подготовка к занятию, трудовые поручения	8.50-9.00	10
Занятия	9.00-9.50	40
Перерывы между занятиями - двигательная пауза	9.20-9.30	10
Самостоятельная деятельность	9.50-10.25	35
Подготовка ко 2-му завтраку	10.25-10.30	5
2-ой завтрак	10.30-10.35	5
Подготовка к прогулке	10.35-10.45	10
Прогулка: <ul style="list-style-type: none"> • труд • наблюдение-экспериментирование • инд. работа • двигательная игра • самостоятельная деятельность 	10.45-11.55	70 мин 5 5 5 15 40
Подготовка к обеду	11.55-12.05	10
Обед	12.05 - 12.25	20
Подготовка ко сну, психогимнастика	12.25-12.35	10
Сон	12.35 - 15.05	150 мин 2ч. 30 мин.
Пробуждение, гигиенические процедуры	15.05-15.15	10
Самостоятельная деятельность	15.15-15.25	10
Подготовка к полднику	15.25-15.30	5
Уплотненный полдник с элементами ужина	15.30-15.50	20
Самостоятельная игровая деятельность, ПОУ	15.50-16.25	35

Режим дня на холодный период в старшей группе

	время	мин
Прием, осмотр, самостоят. и совместная деятельность детей, в том числе двигательная деятельность, трудовые поручения	7.00-8.10	70
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	10
Подготовка к завтраку	8.20-8.25	5
Завтрак	8.30-8.50	20
Подготовка к занятию, трудовые поручения	8.50-9.00	10
Занятия	9.00-10.00	50
Перерывы между периодами занятиями - двигательная пауза	9.25-9.35	10
Самостоятельная деятельность, подготовка ко 2 завтраку	10.00-10.25	25
Подготовка ко 2-му завтраку	10.25-10.30	5
2-ой завтрак	10.30-10.35	5
Подготовка к прогулке	10.35-10.45	10
Прогулка: <ul style="list-style-type: none"> • труд • наблюдение-экспериментирование • инд. работа • двигательная игра • самостоятельная деятельность 	10.45-12.15	90 мин 5 10 10 15 50
Подготовка к обеду	12.15-12.25	10
Обед	12.25 - 12.40	15
Подготовка ко сну, психогимнастика	12.40-12.45	5
Сон	12.45 - 15.15	150 мин 2ч.30
Пробуждение, гигиенические процедуры	15.15-15.25	10
Подготовка к полднику	15.25-15.30	5
Уплотненный полдник с элементами ужина	15.30-15.50	20
Самостоятельная игровая деятельность, ПОУ	15.50-16.50	60

Режим дня на холодный период в подготовительной группе

	время	мин
Прием, осмотр, самостоят. и совместная деятельность детей, в том числе двигательная деятельность, трудовые поручения	7.00-8.10	70
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	10
Подготовка к завтраку	8.20-8.25	5
Завтрак	8.30-8.45	15
Подготовка к занятию, трудовые поручения	8.45-9.00	15
Занятия	9.00-10.50	90
Перерывы между периодами занятиями - двигательная пауза	9.30-9.40 10.10-10.20	10 10
Самостоятельная деятельность, подготовка ко 2 завтраку	10.20-10.30	10
2-ой завтрак	10.30-10.35	5
Подготовка к прогулке	10.35-10.45	10
Прогулка: • труд • наблюдение-экспериментирование • инд. работа • двигательная игра • самостоятельная деятельность	10.45-12.20	95 мин 5 10 10 15 55
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.40	20
Подготовка ко сну, психогимнастика	12.40-12.45	5
Сон	12.45 - 15.15	150 мин 2ч. 30 мин
Пробуждение, гигиенические процедуры	15.15-15.25	10
Подготовка к полднику	15.25-15.30	5
Уплотненный полдник с элементами ужина	15.30-15.50	20
Самостоятельная игровая деятельность, ПОУ	15.50-16.55	65
Прогулка: • инд. работу • двигательная деятельность • самостоятельная игровая деятельность	17.00-19.00	120 - 2ч. 10 50 60 мин