

## Режим дня

*с 1 сентября по 31 мая  
(холодный период)  
Ясельные группы*

<b>Вид деятельности</b>	<b>Время</b>
Самостоятельная деятельность, игра, утренняя гимнастика	7.30 - 8.30
Завтрак	8.30 - 9.00
Занятия	9.00 - 9.10 15.30 - 15.40
Подготовка к прогулке, прогулка	9.20 - 11.00
Совместная деятельность взрослого и ребенка, подготовка к обеду, обед	11.00 - 12.00
Подготовка ко сну, сон	12.00 - 15.00
Подъем детей	15.00 - 15.25
Самостоятельная деятельность, игра	15.50 - 16.25
Уплотненный полдник	15.45 - 16.10
Игра, подготовка к прогулке, прогулка	16.55 - 18.00
Уход детей домой	18.00

## РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД

### 2 младшая группа

Утренний прием, игры, общение	7.30 – 8.30
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Завтрак	8.40 – 9.00
Самостоятельные игры	9.00 – 9.10
Занятия	9.15 – 9.40
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50 – 11.40
Возвращение с прогулки	11.40
Подготовка к обеду, водные процедуры	11.40 – 12.00
Обед	12.00 – 12.20
Подготовка ко сну	12.20 – 12.30
Сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъем. Пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.00- 15.10
Занятия	15.25-15.40
Уплотненный полдник	15.45
Игры, общение и деятельность по интересам. Прогулка. Уход домой	16.15 – 18.00

## РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД

### Средняя группа

Утренний прием, игры, общение, индивидуальное общение воспитателя с детьми	7.30 – 8.30
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.25
Завтрак	8.40 – 9.00
Самостоятельные игры	9.00 – 9.10
Занятия	9.10 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 – 12.00
Возвращение с прогулки	12.00
Подготовка к обеду, водные процедуры	12.00 – 12.15
Обед	12.15 – 12.45
Подготовка ко сну, закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном	12.45 – 13.00
Сон	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.10
Занятия	15.05-15.25
Уплотненный полдник	15.45
Игры, общение и деятельность по интересам. Прогулка. Уход домой	16.15 – 18.00

## РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД

### Старшая группа

Утренний прием детей, игры, общение, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми	7.30 – 8.30
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Завтрак	8.45 – 9.00
Самостоятельные игры	9.00 – 9.10
Занятия	9.10 – 10.30
Подготовка к прогулке, прогулка	10.30 – 12.15
Возвращение с прогулки	12.15
Подготовка к обеду, водные процедуры	12.15 – 12.20
Обед	12.30 – 12.50
Подготовка ко сну, закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном	12.50 – 13.00
Сон	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.00 -15.10
Занятия Игры, общение и деятельность по интересам.	15.15 – 16.25
Уплотненный полдник	15.45
Игры, общение и деятельность по интересам. Прогулка. Уход домой	17.00 – 18.00

## РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД

### Подготовительная группа

Утренний прием, игры, общение, индивидуальное общение воспитателя с детьми	7.30 – 8.30
Утренняя гимнастика	8.30 – 8.40
Завтрак	8.45 – 9.00
Самостоятельные игры	9.00 – 9.10
Занятия	9.10 – 10.55
Подготовка к прогулке, прогулка	10.55 – 12.20
Возвращение с прогулки	12.20
Подготовка к обеду, водные процедуры	12.20 – 12.30
Обед	12.30
Подготовка ко сну, закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном	12.45 – 13.00
Сон	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.10
Занятия Игры, общение и деятельность по интересам.	15.15 – 17.00
Уплотненный полдник	15.45
Игры, общение и деятельность по интересам. Прогулка. Уход домой	17.00 – 18.00

