

## Режим дня детей старшего возраста

### (холодный период)

Режимные моменты	Время
Утренний прием, утренняя гимнастика, игры, гигиенические процедуры	07.00 - 08.15
Подготовка к завтраку, завтрак	08.15 – 08.50
Самостоятельная деятельность, подготовка к НОД	08.50 – 09.00
НОД	09.00 – 10.35
II завтрак	09.55 -10.15
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд), бассейн	10.35 – 12.10
Возвращение с прогулки	12.10 – 12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15 – 12.45
Подготовка ко сну, сон	12.45 – 15.00
Постепенный подъем , гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры, кружки	15.00 – 16.15
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16.15- 16.40
Самостоятельная деятельность, игры, досуг, кружки	16.40 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	17.00 – 19.00
Подготовка к ужину, ужин	19.00 – 19.40
Свободная самостоятельная игровая деятельность	19.40-20.20
Организация совместной деятельности	20.20-21.00
Подготовка ко 2-му ужину, ужин	21.00-21.15
Гигиенические процедуры	21.15-21.30
Подготовка ко сну, ночной сон	21.30-07.00

# Режим дня детей подготовительной к школе группы

## (холодный период)

Режимные моменты	Время
Утренний прием, утренняя гимнастика, игры, гигиенические процедуры	07.00 - 08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20 – 08.45
Самостоятельная деятельность, подготовка к НОД	08.45 – 09.00
НОД, бассейн	09.00 – 11.15
II завтрак	10.00 - 10.15
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд), <b>бассейн</b>	11.15 – 12.15
Возвращение с прогулки	12.15 – 12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25 – 12.50
Подготовка ко сну, сон	12.50 – 15.00
Постепенный подъем , гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры, кружки	15.00 – 16.20
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16.20 - 16.45
Самостоятельная деятельность, игры, досуг, кружки	16.45 – 17.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	17.15 – 19.00
Подготовка к ужину, ужин	19.00 – 19.40
Свободная самостоятельная игровая деятельность	19.40-20.20
Организация совместной деятельности	20.20-21.00
Подготовка ко 2-му ужину, ужин	21.00-21.15
Гигиенические процедуры	21.15-21.30
Подготовка ко сну, ночной сон	21.30-07.00

## **Режим дня детей младшего возраста**

**(холодный период )**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Утренний прием, утренняя гимнастика, игры, гигиенические процедуры	07.00 - 08.05
Подготовка к завтраку, завтрак	08.05 – 08.50
Самостоятельная деятельность	08.50 – 09.00
НОД	09.00 – 09.40
II завтрак	09.45 -10.00
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	09.40 – 11.45
Возвращение с прогулки	11.45 – 12.00
Подготовка к обеду ,обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъем , гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры, НОД	15.00 – 15.55
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	15.55 – 16.20
Самостоятельная деятельность, игры, досуг, кружки	16.20 – 16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.45 – 18.45
Подготовка к ужину, ужин	18.45- 19.20
Игры, самостоятельная деятельность	19.20 -20.00
Организация совместной деятельности	20.00- 20.30
Подготовка ко 2-му ужину, ужин	20.30- 20.50
Гигиенические процедуры	20.50-21.00
Подготовка ко сну, ночной сон	21.00-07.00

