

## РЕЖИМ ДНЯ

**Группа раннего возраста - младшая  
(холодное время года)**

<b>Режимные мероприятия</b>		<b>Время</b>
<b>наименование</b>	<b>содержание</b>	
Утренний приём	Осмотр детей, термометрия; Игры детей, индивидуальная работа	7.15 - 8.00
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарём и без него	8.00 – 8.05
Завтрак	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами, Приём пищи Гигиенические процедуры после приёма пищи	8.05- 8.30
Совместная игровая деятельность, утренний круг	Игра, подготовка к занятию	8.30 - 9.00
Образовательная нагрузка	Занятия (по подгруппам)	9.00-10.00 По подгруппам с перерывами
Второй завтрак	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами, Приём пищи Гигиенические процедуры после приёма пищи	9.50-10.00
Прогулка	Подготовка к прогулке, прогулка Возвращение с прогулки.	10.00-11.20 11.20-11.40
Обед	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами, Приём пищи Гигиенические процедуры после приёма пищи	11.40-12.10
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон	12.10-15.10
	Пробуждение: постепенный подъём, переодевание, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.10-15.30
Совместная игровая деятельность	Обогащённые игры в центрах активности	15.30-16.00
Полдник	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами, Приём пищи Гигиенические процедуры после приёма пищи	16.00-16.25
Совместная деятельность	Совместная и самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, уход домой.	16.25-17.45

**Младшая группа  
(холодное время года)**

<b>Режимные мероприятия</b>		<b>Время</b>
<b>наименование</b>	<b>содержание</b>	
Утренний приём	Осмотр детей, термометрия; Игры детей, индивидуальная работа	7.15-8.00
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарём и без него	8.00- 8.06
Завтрак	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Приём пищи Гигиенические процедуры после приёма пищи	8.10- 8.40
Утренний круг	Утренний круг, подготовка к занятию	8.40-9.00
Образовательная нагрузка	Занятия	9.00-9.15 Перерыв 15 минут 9.30-9.45
Второй завтрак	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами, Приём пищи Гигиенические процедуры после приёма пищи	9.45-10.00
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры в центрах активности	10.00 – 10.15
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке, прогулка Возвращение с прогулки, спокойные игры.	10.15-11.45 11.45-12.00
Обед	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами, Приём пищи Гигиенические процедуры после приёма пи	12.00-12.25
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон Пробуждение: постепенный подъём, переодевание, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	12.25-15.10 15.10-15.30
Совместная и самостоятельная деятельность	Самостоятельная деятельность детей, обогащённые игры в центрах активности.	15.30-16.00
Полдник	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Приём пищи Гигиенические процедуры после приёма пищи	16.00-16.25
Вечерний круг	Вечерний круг	16.25-16.35
Прогулка	Индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, уход домой	16.35-17.45

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Средняя группа**

(холодное время года)

<b>Режимные мероприятия</b>		<b>Время</b>
<b>наименование</b>	<b>содержание</b>	
Утренний приём	Осмотр детей, термометрия; Игры детей, индивидуальная работа	7.15-8.00
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарём и без него в спортивном зале	8.10- 8.18
Завтрак	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами, Приём пищи Гигиенические процедуры после приёма пищи	8.20 - 8.40
Утренний круг	Утренний круг, подготовка к занятию	8.40-9.00
Образовательная нагрузка	Занятия	9.00 - 9.20 Перерыв 10 - 20 минут 9.40 -10.00
Второй завтрак	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами, Приём пищи Гигиенические процедуры после приёма пищи	10.00-10.10
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: одевание	10.10-11.50
	Прогулка Возвращение с прогулки, отдых	11.50-12.10
Обед	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, дежурство, посадка детей за столами, Приём пищи Гигиенические процедуры после приёма пищи	12.10-12.40
Дневной сон	Подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон	12.40-15.10
	Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.10-15.30
Совместная и самостоятельная деятельность	Самостоятельная деятельность детей, обогащённые игры в центрах активности.	15.30-16.10
Полдник	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами, Приём пищи Гигиенические процедуры после приёма пищи	16.10-16.30
Вечерний круг	Вечерний круг	16.30 – 16.45
Прогулка	Индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, уход домой	16.45-17.45

## Подготовительная группа

(холодное время года)

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	
Утренний приём	Осмотр детей, термометрия; Игры детей, индивидуальная работа	7.15-8.10
Утренний круг	Утренний круг	8.10-8.30
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарём и без него в спортивном зале	8.30- 8.40
Завтрак	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами, Приём пищи Гигиенические процедуры после приёма пищи	8.40 – 9.00
Образовательная нагрузка	Занятия	9.00 – 10.50 Перерыв между занятиями 10 минут
Второй завтрак	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами, Приём пищи Гигиенические процедуры после приёма пищи	10.50-11.00
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: одевание Прогулка Возвращение с прогулки, отдых	11.00-12.30
Обед	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, дежурство, посадка детей за столами, Приём пищи Гигиенические процедуры после приёма пищи	12.30-13.00
Дневной сон	Подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон	13.00-15.15
	Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.15-15.30
Совместная и самостоятельная деятельность	Самостоятельная деятельность детей, обогащённые игры в центрах активности.	15.30-16.10
Вечерний круг	Вечерний круг	16.10– 16.20
Полдник	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами, Приём пищи Гигиенические процедуры после приёма пищи	16.20-16.45
Самостоятельная деятельность. Прогулка	Индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, уход домой	16.45 - 17.45