

## Режим дня на холодный период года в 1 младшей группе

Холодный период года	1 младшая группа 2 – 3 года
<i>Дома</i>	<i>Время</i>
<i>Подъем, утренний туалет</i>	<i>6.30 - 7.30</i>
<i>В дошкольном учреждении</i>	
<i>Прием детей, самостоятельная деятельность</i>	<i>6.45 - 7.50</i>
<i>Утренняя гимнастика</i>	<i>7.50 - 8.00</i>
<i>Подготовка к завтраку, завтрак</i>	<i>8.00 - 8.40</i>
<i>Самостоятельная деятельность, игры</i>	<i>8.40 - 9.00</i>
<i>Непосредственно образовательная деятельность (по подгруппам)</i>	<i>8.40 - 8.50; 8.50 - 9.00</i>
<i>Подготовка к прогулке</i>	<i>9.00 - 9.20</i>
<i>Прогулка (игры, наблюдения, самостоятельная деятельность)</i>	<i>9.20 - 11.20</i>
<i>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду</i>	<i>11.20 - 11.40</i>
<i>Обед</i>	<i>11.40 - 12.00</i>
<i>Подготовка ко сну, дневной сон</i>	<i>12.00 - 15.00</i>
<i>Постепенный подъем, самостоятельная деятельность</i>	<i>15.00 - 15.15</i>
<i>Полдник</i>	<i>15.15 - 15.30</i>
<i>Подготовка к прогулке</i>	<i>15.30 - 15.50</i>
<i>Прогулка (игры, наблюдения, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки</i>	<i>15.50 - 17.10</i>
<i>Подготовка к ужину, ужин</i>	<i>17.10 - 17.30</i>
<i>Самостоятельная деятельность, игры</i>	<i>17.30 - 18.00</i>
<i>Подготовка к прогулке</i>	<i>18.00 - 18.20</i>
<i>Прогулка, самостоятельная деятельность, уход домой</i>	<i>18.20 - 18.45</i>
<i>Дома</i>	
<i>Прогулка</i>	<i>18.45 - 19.30</i>
<i>Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры</i>	<i>19.30 - 20.30</i>
<i>Ночной сон</i>	<i>20.30 - 6.30 (7.30)</i>



## Режим дня на холодный период года во 2 младшей группе

<i>Холодный период года</i>	<i>2 младшая группа 3 - 4 года</i>
<i>Дома</i>	<i>Время</i>
<i>Подъем, утренний туалет</i>	<i>6.30 - 7.30</i>
<i>В дошкольном учреждении</i>	
<i>Прием детей, самостоятельная деятельность</i>	<i>6.45 - 7.50</i>
<i>Утренняя гимнастика</i>	<i>7.50 - 8.00</i>
<i>Подготовка к завтраку, завтрак</i>	<i>8.10 - 8.40</i>
<i>Самостоятельная деятельность, игры</i>	<i>8.40 - 9.00</i>
<i>Непосредственно образовательная деятельность (по подгруппам)</i>	<i>8.40 - 8.55; 9.00 - 9.15</i>
<i>Подготовка к прогулке</i>	<i>9.15 - 9.25</i>
<i>Прогулка (игры, наблюдения, самостоятельная деятельность)</i>	<i>9.25 - 11.40</i>
<i>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду</i>	<i>11.40 - 12.00</i>
<i>Обед</i>	<i>12.00 - 12.30</i>
<i>Подготовка ко сну, дневной сон</i>	<i>12.30 - 15.00</i>
<i>Постепенный подъем, самостоятельная деятельность</i>	<i>15.00 - 15.15</i>
<i>Полдник</i>	<i>15.15 - 15.30</i>
<i>Подготовка к прогулке</i>	<i>15.30 - 15.50</i>
<i>Прогулка (игры, наблюдения, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки</i>	<i>15.50 - 17.10</i>
<i>Подготовка к ужину, ужин</i>	<i>17.10 - 17.30</i>
<i>Самостоятельная деятельность, игры</i>	<i>17.30 - 18.00</i>
<i>Подготовка к прогулке</i>	<i>18.00 - 18.20</i>
<i>Прогулка, самостоятельная деятельность, уход домой</i>	<i>18.20 - 18.45</i>
<i>Дома</i>	
<i>Прогулка</i>	<i>18.45 - 19.30</i>
<i>Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры</i>	<i>19.30 - 20.30</i>
<i>Ночной сон</i>	<i>20.30 - 6.30 (7.30)</i>



## *Режим дня на холодный период года в средней группе*

<i>Холодный период года</i>	<i>Средняя группа 4 – 5 лет</i>
<i>Дома</i>	<i>Время</i>
<i>Подъем, утренний туалет</i>	<i>6.30 - 7.30</i>
<i>В дошкольном учреждении</i>	
<i>Прием детей, самостоятельная деятельность</i>	<i>6.45 – 7.50</i>
<i>Утренняя гимнастика</i>	<i>8.00 – 8.15</i>
<i>Подготовка к завтраку, завтрак</i>	<i>8.20 - 8.45</i>
<i>Самостоятельная деятельность, игры</i>	<i>8.45 - 9.00</i>
<i>Непосредственно образовательная деятельность (по подгруппам)</i>	<i>9.00 – 9.20; 9.30 - 9.50 10.00 – 10.20; 10.25 - 10.45</i>
<i>Подготовка к прогулке (1 подгруппа)</i>	<i>10.20 – 10.35</i>
<i>Подготовка к прогулке (2 подгруппа)</i>	<i>10.45 – 11.00</i>
<i>Прогулка (игры, наблюдения, самостоятельная деятельность)</i>	<i>10.35 - 12.00</i>
<i>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду</i>	<i>12.00 – 12.20</i>
<i>Обед</i>	<i>12.20 - 12.40</i>
<i>Подготовка ко сну, дневной сон</i>	<i>12.40 – 15.00</i>
<i>Постепенный подъем, самостоятельная деятельность</i>	<i>15.00 - 15.15</i>
<i>Полдник</i>	<i>15.15 - 15.30</i>
<i>Подготовка к прогулке</i>	<i>15.30 – 15.50</i>
<i>Прогулка (игры, наблюдения, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки</i>	<i>15.50 – 17.10</i>
<i>Подготовка к ужину, ужин</i>	<i>17.10 – 17.30</i>
<i>Самостоятельная деятельность, игры</i>	<i>17.30 – 18.00</i>
<i>Подготовка к прогулке</i>	<i>18.00 – 18.20</i>
<i>Прогулка, самостоятельная деятельность, уход домой</i>	<i>18.20 – 18.45</i>
<i>Дома</i>	
<i>Прогулка</i>	<i>18.45 - 19.30</i>
<i>Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры</i>	<i>19.30 - 20.30</i>
<i>Ночной сон</i>	<i>20.30 - 6.30 (7.30)</i>



**Режим дня на холодный период года в  
старшей/подготовительной группе**

<b>Холодный период года</b>	<b>Старшая /Подготовительная группа 5 - 7 лет</b>
<b>Дома</b>	<b>Время</b>
<b>Подъем, утренний туалет</b>	<b>6.30 - 7.30</b>
<b>В дошкольном учреждении</b>	
<b>Прием детей, самостоятельная деятельность</b>	<b>6.45 - 7.50</b>
<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>8.15 - 8.25</b>
<b>Подготовка к завтраку, завтрак</b>	<b>8.25 - 8.45</b>
<b>Непосредственно образовательная деятельность (по подгруппам)</b>	<b>8.45 - 9.15; 9.20 - 9.50 10.00 -10.30; 10.40 - 11.10</b>
<b>Подготовка к прогулке (1 подгруппа )</b>	<b>10.30 - 10.40</b>
<b>Подготовка к прогулке (2 подгруппа )</b>	<b>11.10 - 11.20</b>
<b>Прогулка (игры, наблюдения, самостоятельная деятельность)</b>	<b>10.40 - 12.25</b>
<b>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду</b>	<b>12.25 - 12.40</b>
<b>Обед</b>	<b>12.40 - 13.00</b>
<b>Подготовка ко сну, дневной сон</b>	<b>13.00- 15.00</b>
<b>Постепенный подъем, самостоятельная деятельность</b>	<b>15.00 - 15.15</b>
<b>Полдник</b>	<b>15.15 - 15.30</b>
<b>Подготовка к прогулке</b>	<b>15.30 - 15.50</b>
<b>Прогулка (игры, наблюдения, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки</b>	<b>15.50 - 17.10</b>
<b>Подготовка к ужину, ужин</b>	<b>17.10 - 17.30</b>
<b>Самостоятельная деятельность, игры</b>	<b>17.30 - 18.00</b>
<b>Подготовка к прогулке</b>	<b>18.00 - 18.20</b>
<b>Прогулка, самостоятельная деятельность, уход домой</b>	<b>18.20 - 18.45</b>
<b>Дома</b>	
<b>Прогулка</b>	<b>18.45 - 19.30</b>
<b>Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры</b>	<b>19.30 - 20.30</b>
<b>Ночной сон</b>	<b>20.30 - 6.30 (7.30)</b>