****

# Примерный режим дня II младшей группы общеразвивающей направленности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/ п**  | **Режимные моменты**  | **Время проведения**  |
| **Холодный период**  | **Тёплый период**  |
| 1  | Приём, измерение температуры, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика  | 7.00 – 8.30  | 90 мин (1ч 30 мин)  | 7.00 – 8.30  | 90 мин (1ч 30 мин)  |
| 2  | Подготовка к завтраку, завтрак  | 8.30 – 9.00  | 30 мин  | 8.30 – 9.00  | 30 мин  |
| 3  | Непрерывная образовательная деятельность (включая перерыв)  | 9.00 - 9.40  | 30 мин + перерыв  | 9.00 – 9.15  | 15 мин  |
| 4  | Самостоятельная деятельность, игры  | 9.40-10.30  | 50 мин  | 9.15 – 10.30  | 75 мин (1ч 15 мин)  |
| 5  | Второй завтрак  | 10.30 – 10.40  | 10 мин  | 10.30 – 10.40  | 10 мин  |
| 6  | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность  | 10.40 – 11.50  | 70 мин (1ч 10 мин)  | 10.40 - 11.50  | 70 мин (1ч 10 мин)  |
| 7  | Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность  | 11.50 – 12.05  | 15 мин  | 11.50 – 12.05  | 15 мин  |
| 8  | Подготовка к обеду, обед  | 12.05 – 12.30  | 25 мин  | 12.05 – 12.30  | 25 мин  |
| 9  | Подготовка ко сну, измерение температуры, дневной сон  | 12.30 - 15.00  | 150 мин (2ч 30 мин)  | 12.30 - 15.00  | 150 мин (2ч 30 мин)  |
| 10  | Постепенный подъём, измерение температуры, воздушные и водные процедуры  | 15.00 – 15.30  | 30 мин  | 15.00 – 15.30  | 30 мин  |
| 11  | Подготовка к полднику, полдник  | 15.30 – 15.50  | 20 мин  | 15.30 – 15.50  | 20 мин  |
| 12  | Самостоятельная деятельность, игры  | 15.50 – 16.10  | 20 мин  | 15.50 – 16.10  | 20 мин  |
| 13  | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность  | 16.10 –18.00  | 110 мин (1ч 50 мин)  | 16.10 –18.00  | 110 мин (1ч 50 мин)  |
| 14  | Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность  | 18.00 – 18.30  | 30 мин  | 18.00 – 18.30  | 30 мин  |
| 15  | Подготовка к ужину, ужин  | 18.30 – 18.50  | 20 мин  | 18.30 – 18.50  | 20 мин  |
| 16  | Самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой  | 18.50 – 19.00  | 10 мин  | 18.50 – 19.00  | 10 мин  |
| 17  | Итого:  |   | 720 мин (12ч 00 мин)  |   | 720 мин (12ч 00 мин)  |

 *Примечание:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимные моменты**  | **Холодный период**  | **Тёплый период**  |
| **Продолжительность прогулок** (СанПиН раздел VI таблица 6.7.) | **180 мин (3ч 00 мин)**  | **180 мин (3ч 00 мин)**  |
| **Продолжительность дневного сна** (СанПиН раздел VI таблица 6.7.)  | **150 мин (2ч 30 мин)**  | **150 мин (2ч 30 мин)**  |
| **Продолжительность НОД/ максимальный объём НОД** (СанПиН раздел VI таблица 6.6.) | **I половина дня -15 мин/30 мин**  | **I половина дня -15 мин/15 мин**  |

# Примерный режим дня средней группы общеразвивающей направленности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/ п  | Режимные моменты  | Время проведения  |
| Холодный период  | Тёплый период  |
| 1  | Приём, измерение температуры, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика  | 7.00 – 8.30  | 90 мин (1ч 30 мин)  | 7.00 – 8.30  | 90 мин (1ч 30 мин)  |
| 2  | Подготовка к завтраку, завтрак  | 8.30 – 9.00  | 30 мин  | 8.30 – 9.00  | 30 мин  |
| 3  | Непрерывная образовательная деятельность (включая перерыв)  | 9.00 – 10.05  | 40 мин + перерыв  | 9.00 – 9.20  | 20 мин  |
| 4  | Самостоятельная деятельность, игры  | 10.05 – 10.30  | 25 мин  | 9.20 – 10.30  | 70 мин (1ч 10 мин)  |
| 5  | Второй завтрак  | 10.30 – 10.40  | 10 мин  | 10.30 – 10.40  | 10 мин  |
| 6  | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность  | 10.40 - 11.50  | 70 мин (1ч 10 мин)  | 10.40 - 11.50  | 70 мин (1ч 10 мин)  |
| 7  | Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность  | 11.50 – 12.05  | 15 мин  | 11.50 – 12.05  | 15 мин  |
| 8  | Подготовка к обеду, обед  | 12.05 – 12.30  | 25 мин  | 12.05 – 12.30  | 25 мин  |
| 9  | Подготовка ко сну, измерение температуры, дневной сон  | 12.30 - 15.00  | 150 мин (2ч 30 мин)  | 12.30 - 15.00  | 150 мин (2ч 30 мин)  |
| 10  | Постепенный подъём, измерение температуры, воздушные и водные процедуры  | 15.00 – 15.30  | 30 мин  | 15.00 – 15.30  | 30 мин  |
| 11  | Подготовка к полднику, полдник  | 15.30 – 15.45  | 15 мин  | 15.30 – 15.45  | 15 мин  |
| 12  | Самостоятельная деятельность, игры  | 15.45 – 16.10  | 25 мин  | 15.45 – 16.10  | 25 мин  |
| 13  | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность  | 16.10 –18.10  | 120 мин (2ч 00 мин)  | 16.10 –18.10  | 120 мин (2ч 00 мин)  |
| 14  | Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность  | 18.10 – 18.30  | 20 мин  | 18.10 – 18.30  | 20 мин  |
| 15  | Подготовка к ужину, ужин  | 18.30 – 18.50  | 20 мин  | 18.30 – 18.50  | 20 мин  |
| 16  | Самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой  | 18.50 – 19.00  | 10 мин  | 18.50 – 19.00  | 10 мин  |
| 17  | Итого:  |   | 720 мин (12ч 00 мин)  |   | 720 мин (12ч 00 мин)  |

 *Примечание:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимные моменты**  | **Холодный период**  | **Тёплый период**  |
| **Продолжительность прогулок** (СанПиН раздел VI таблица 6.7.)  | **190 мин (3ч 10 мин)**  | **190 мин (3ч 10 мин)**  |
| **Продолжительность дневного сна** (СанПиН раздел VI таблица 6.7.)  | **150 мин (2ч 30 мин)**  | **150 мин (2ч 30 мин)**  |
| **Продолжительность НОД/ максимальный объём НОД** (СанПиН раздел VI таблица 6.6.) |  **I половина дня -20 мин/40 мин**  | **I половина дня -20 мин/20 мин**  |

# Примерный режим дня старшей группы общеразвивающей направленности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Режимные моменты**  | **Время проведения**  |
| **Холодный период**  | **Тёплый период**  |
| 1  | Приём, измерение температуры, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика  | 7.00 – 8.30  | 90 мин (1ч 30 мин)  | 7.00 – 8.30  | 90 мин (1ч 30 мин)  |
| 2  | Подготовка к завтраку, завтрак  | 8.30 – 9.00  | 30 мин  | 8.30 – 9.00  | 30 мин  |
| 3  | Непрерывная образовательная деятельность (включая перерыв; *вторник – физо на воздухе)*  | 9.00 – 10.45    | 45 мин + перерыв  | 9.00 – 9.25  | 25 мин  |
| 4  | Самостоятельная деятельность, игры  | -  | -  | 9.25 – 10.30  | 65 мин (1ч 05 мин)  |
| 5  | Второй завтрак  | 10.45 –10.55  | 10 мин  | 10.30 – 10.40  | 10 мин  |
| 6  | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность *(вторник – физо на воздухе)*  | 10.40 - 12.20   | 85 мин (1ч 25 мин)  | 10.40 - 12.20  | 100 мин (1ч 40 мин)  |
| 7  | Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность  | 12.20 –12.30  | 10 мин  | 12.20 – 12.30  | 10 мин  |
| 8  | Подготовка к обеду, обед  | 12.30 –12.50  | 20 мин  | 12.30 – 12.50  | 20 мин  |
| 9  | Подготовка ко сну, измерение температуры, дневной сон  | 12.50 - 15.20  | 150 мин (2ч 30 мин)  | 12.50 - 15.20  | 150 мин (2ч 30 мин)  |
| 10  | Постепенный подъём, измерение температуры, воздушные и водные процедуры  | 15.20 –15.30  | 10 мин  | 15.20 – 15.30  | 10 мин  |
| 11  | Подготовка к полднику, полдник, подготовка к непрерывной образовательной деятельности  | 15.30 –15.50  | 20 мин  | 15.30 – 15.50  | 20 мин  |
| 12  | Самостоятельная деятельность, игры  | 15.50 –16.00  | 10 мин  | 15.50 – 16.00  | 10 мин  |
| 13  | Непрерывная образовательная деятельность  | 16.00 –16.25  | 25 мин  | -  | -  |
| 14  | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность  | 16.25 –18.15  | 110 мин (1ч 50 мин)  | 16.00 –18.15  | 135 мин (2ч 15 мин)  |
| 15  | Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность  | 18.15 –18.30  | 15 мин  | 18.15 – 18.30  | 15 мин  |
| 16  | Подготовка к ужину, ужин  | 18.30 –18.45  | 15 мин  | 18.30 – 18.45  | 15 мин  |
| 17  | Самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой  | 18.45 –19.00  | 15 мин  | 18.45 – 19.00  | 15 мин  |
| 18  | Итого:  |   | 720 мин (12ч 00 мин)  |   | 720 мин (12ч 00 мин)  |

 *Примечание:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимные моменты**  | **Холодный период**  | **Тёплый период**  |
| **Продолжительность прогулок** (СанПиН раздел VI таблица 6.7.) | **195 мин (3ч 15 мин)**  | **235 мин (3ч 55 мин)**  |
| **Продолжительность дневного сна** (СанПиН раздел VI таблица 6.7.)  | **150 мин (2ч 30 мин)**  | **150 мин (2ч 30 мин)**  |
| **Продолжительность НОД/ максимальный объём НОД** (СанПиН раздел VI таблица 6.6.) | **I половина дня -20-25 мин/45 мин II половина дня – 25 мин/25 мин**  | **I половина дня - 25 мин/ 25 мин**  |

#  Примерный режим дня подготовительной группы общеразвивающей направленности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Режимные моменты**  | **Время проведения**  |
| **Холодный период**  | **Тёплый период**  |
| 1  | Приём, измерение температуры, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика  | 7.00 – 8.30  | 90 мин (1ч 30 мин)  | 7.00 – 8.30  | 90 мин (1ч 30 мин)  |
| 2  | Подготовка к завтраку, завтрак  | 8.30 – 9.00  | 30 мин  | 8.30 – 9.00  | 30 мин  |
| 3  | Непрерывная образовательная деятельность (включая перерыв; *пятница – физо на воздухе)*  | 9.00 – 11.10  | 90 мин + перерыв  | 9.00 – 9.30  | 30 мин  |
| 4  | Самостоятельная деятельность детей, игры  | -  | -  | 9.30 – 10.30  | 60 минут (1ч 00 мин)  |
| 5  | Второй завтрак *(после второго занятия во вторник, в среду, в четверг, в пятницу;* *после третьего занятия в понедельник)*  | 10.30 – 10.40 10.50 - 11.00  |  10 мин 10 мин  | 10.30 – 10.40  | 10 мин  |
| 6  | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность (*пятница – физо на воздухе*)  | 11.10 - 12.20  | 70 мин (1ч 10 мин)  | 10.40 - 12.20  | 100 мин (1ч 40 мин)  |
| 7  | Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность  | 12.20 – 12.30  | 10 мин  | 12.20 – 12.30  | 10 мин  |
| 8  | Подготовка к обеду, обед  | 12.30 – 12.50  | 20 мин  | 12.30 – 12.50  | 20 мин  |
| 9  | Подготовка ко сну, измерение температуры, дневной сон  | 12.50 - 15.20  | 150 мин (2ч 30 мин)  | 12.50 - 15.20  | 150 мин (2ч 30 мин)  |
| 10  | Постепенный подъём, измерение температуры, воздушные и водные процедуры  | 15.20 – 15.30  | 10 мин  | 15.20 – 15.30  | 10 мин  |
| 11  | Подготовка к полднику, полдник  | 15.30 – 15.45  | 15 мин  | 15.30 – 15.45  | 15 мин  |
| 12  | Самостоятельная деятельность, игры  | 15.45 – 16.15  | 30 мин  | 15.45 – 16.15  | 30 мин  |
| 13  | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность  | 16.15 –18.15  | 120 мин (2ч 00 мин)  | 16.15 –18.15  | 120 мин (2ч 00 мин)  |
| 14  | Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность  | 18.15 – 18.30  | 15 мин  | 18.15 – 18.30  | 15 мин  |
| 15  | Подготовка к ужину, ужин  | 18.30 – 18.45  | 15 мин  | 18.30 – 18.45  | 15 мин  |
| 16  | Самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой  | 18.45 – 19.00  | 15 мин  | 18.45 – 19.00  | 15 мин  |
| 17  | Итого:  |   | 720 мин (12ч 00 мин)  |   | 720 мин (12ч 00 мин)  |

 *Примечание:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимные моменты**  | **Холодный период**  | **Тёплый период**  |
| **Продолжительность прогулок** (СанПиН раздел VI таблица 6.7.) | **190 мин (3ч 10 мин)**  | **220 мин (3ч 40 мин)**  |
| **Продолжительность дневного сна** (СанПиН раздел VI таблица 6.7.)  | **150 мин (2ч 30 мин)**  | **150 мин (2ч 30 мин)**  |
| **Продолжительность НОД/ максимальный объём НОД** (СанПиН раздел VI таблица 6.6.) | **I половина дня –** **30 мин/90 мин (1ч 30 мин)**  | **I половина дня - 30 мин/30 мин**  |