**Примерный режим дня в группе детей от 1 года до 2 лет.**

|  |
| --- |
| Содержание |
| 1года до 2лет |
| **Холодный период** | |
| Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика | 7.30 - 8.10 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.10 - 8.30 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 9.00 - 9.30 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 9.30 - 9.40  9.50 - 10.00 |
| Второй завтрак 13 | 10.00 - 10.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.10 - 11.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.30 - 12.10 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем | 12.10 - 15.00 |
| Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 15.00 - 15.20 |
| Полдник (уплотненный) | 15.20 – 16.00 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 16.00 - 16.30 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | 16.00 - 16.10  16.20 - 16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 16.30 - 18.00 |
| Уход домой | До 18.00 |
| **Теплый период** | |
| Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика | 7.30 - 8.10 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.10 – 8.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 9.00 - 11.30 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 9.10 - 9.20  9.30 - 9.40 |
| Второй завтрак 14 | 9.20 – 9.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.30 - 12.10 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.10 - 15.00 |
| Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 15.00 - 16.00 |
| Уплотнённый полдник | 16.00 – 16.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.20 - 18.00 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 16.00 - 16.50 |
| Уход детей домой | до 18.00 |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
13 Пункт 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

14 Пункт 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

**35.15. Примерный режим дня в группе детей от 2 до 3 лет.**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Время |
| **Холодный период года** | |
| Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | 7.30 - 8.15 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.15 – 8.35 |
| Игры, подготовка к занятиям | 8.35- 9.00 |
| Занятия в игровой форме | 9.00 - 9.10  9.20 – 9.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.00 - 11.30 |
| Второй завтрак 15 | 10.30 - 11.00 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей | 11.30 - 12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00 - 12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.30 - 15.30 |
| Подготовка к полднику, уплотнённый полдник | 16.00-16.30 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 16.30 - 16.45 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей | 16.45 - 18.00 |
| Уход детей домой | до 18.00 |
| **Теплый период года** | |
| Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | 7.30 - 8.15 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.15 – 8.35 |
| Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку | 9.00 - 9.30 |
| Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам | 9.30 - 11.30  9.40 - 9.50  10.00 - 10.10 |
| Второй завтрак 16 | 10.30 - 11.00 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 11.30 - 12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00 - 12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.30 - 15.30 |
| Подготовка к полднику. Уплотнённый полдник | 16.00-16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей | 16.30 - 18.00 |
| Уход детей домой | До 18.00 |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
15 Пункт 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

16 Пункт 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

**35.16. Примерный режим дня в дошкольных группах.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | | 3 - 4 года  Время |
| Холодный период года | | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.30 - 8.30 | |
| Завтрак | 8.30 – 8.45 | |
| Игры, подготовка к занятиям | 8.45 - 9.00 | |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 9.00 - 10.00 | |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.10 - 12.00 | |
| Второй завтрак 17 | 10.00 – 10.10 | |
| Обед | 12.00 – 12.30 | |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 12.30 - 15.00 | |
| Уплотнённый полдник | 16.00-16.20 | |
| Занятия (при необходимости) | - | |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 16.20 - 17.00 | |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 17.00 - 18.00 | |
| Уход домой | до 18.00 | |
| **Теплый период года** | | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.30 - 8.30 | |
| Завтрак | 8.30 – 8.45 | |
| Игры, самостоятельная деятельность | 9.00 - 9.20 | |
| Второй завтрак 18 | 10.30 – 10.35 | |
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки | 9.20 - 12.00 | |
| Обед | 12.00 - 12.30 | |
| Подготовка ко сну, сон | 13.00 - 15.00 | |
| Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 15.00 – 15.20 | |
| Полдник уплотнённый | 16.00 - 16.20 | |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.20 - 17.00 | |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей | 17.00 - 18.00 | |
| Уход домой | до 18.00 | |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
17 Пункт 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

18 Пункт 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | 4-5 лет  Время |
| **Холодный период года** | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.30 – 8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30 – 8.45 |
| Игры, подготовка к занятиям | 8.45- 9.00 |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 9.00 – 9.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 9.50 – 12.00 |
| Второй завтрак 19 | 10.00 – 10.10 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00 – 12.30 |
| Подготовка ко сну, сон, | 12.30 – 15.00 |
| Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 15.00 – 15.20 |
| Уплотнённый полдник | 16.00 – 16.20 |
| Занятия (при необходимости) | 15.20 – 15.40 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.20 - 17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 17.00 – 18.00 |
| Уход домой | До 18.00 |
| **Теплый период года** | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.30 – 8.30 |
| Завтрак | 8.30 – 8.45 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 8.45 – 9.15 |
| Второй завтрак 20 | 9.50 – 10.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки | 9.15 – 12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00 – 12.30 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.30 – 15.00 |
| Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 15.00 – 15.20 |
| Полдник уплотнённый | 16.00 - 16.20 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.20 – 16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей | 16.20 – 18.00 |
| Уход домой | До 18.00 |

19 Пункт 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

20 Пункт 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | 5-6 лет  Время |
| **Холодный период года** | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.30 – 8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30 – 8.45 |
| Игры, подготовка к занятиям | 8.45- 9.00 |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 9.00 – 10.35 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.35 – 12.20 |
| Второй завтрак 21 | 9.50 – 10.00 |
| Обед | 12.20 – 12.50 |
| Подготовка ко сну, сон, | 12.50 – 15.00 |
| Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 15.00 – 15.20 |
| Уплотнённый полдник | 16.00 – 16.20 |
| Занятия (при необходимости) | 15.20 – 15.40 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.20 - 17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 17.00 – 18.00 |
| Уход домой | До 18.00 |
| **Теплый период года** | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.30 – 8.30 |
| Завтрак | 8.30 – 8.45 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 8.45 – 9.15 |
| Второй завтрак 22 | 9.50 – 10.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки | 9.15 – 12.20 |
| Обед | 12.20 – 12.50 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.50 – 15.00 |
| Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 15.00 – 15.20 |
| Полдник уплотнённый | 16.00 - 16.20 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.20 – 16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей | 16.20 – 18.00 |
| Уход домой | До 18.00 |

21 Пункт 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

22 Пункт 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | 6-7 лет  Время |
| **Холодный период года** | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00 – 8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30 – 8.45 |
| Игры, подготовка к занятиям | 8.45- 9.00 |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 9.00 – 10.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.50 – 12.30 |
| Второй завтрак 23 | 10.00 – 10.10 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.30 – 12.50 |
| Подготовка ко сну, сон, | 12.50 – 15.00 |
| Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 15.00 – 15.20 |
| Уплотнённый полдник | 16.00 – 16.20 |
| Занятия (при необходимости) | 15.20 – 15.45 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.20 - 17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 17.00 – 19.00 |
| Уход домой | До 19.00 |
| **Теплый период года** | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.30 – 8.30 |
| Завтрак | 8.30 – 8.45 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 8.45 – 9.15 |
| Второй завтрак 24 | 9.50 – 10.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки | 9.15 – 12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.30 – 12.50 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.50 – 15.00 |
| Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 15.00 – 15.20 |
| Полдник уплотнённый | 16.00 - 16.20 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.20 – 16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей | 16.20 – 19.00 |
| Уход домой | До 19.00 |

23 Пункт 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

24 Пункт 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.