

**Примерный режим дня (на холодный период)<sup>1</sup>**

| Режимный момент.                                                                                         |                                                                                                                                            | Первая младшая группа (2-3 года) | Вторая младшая группа (3-4 года) | Средняя группа (4-5 лет) | Старшая группа (5-6 лет) | Подготовительная группа (6-7 лет) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| Наименование                                                                                             | Содержание                                                                                                                                 |                                  |                                  |                          |                          |                                   |
| <b>Утренний прием</b><br><b>Утренний круг.</b>                                                           | Самостоятельная деятельность, свободная игра, обсуждение предстоящего дня                                                                  | 7.30-8.20                        | 7.30-8.20                        | 7.30-8.20                | 7.30-8.25                | 7.30-8.25                         |
| <b>Утренняя гимнастика</b>                                                                               | Упражнения со спортивным инвентарем и без него                                                                                             | 8.20-8.30                        | 8.20-8.30                        | 8.20-8.30                | 8.25-08.35               | 8.25-08.35                        |
| <b>Завтрак</b>                                                                                           | Подготовка к приему пищи, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи                                  | 8.30 – 9.00                      | 8.30 – 9.00                      | 8.30 – 9.00              | 8.35 - 9.00              | 8.35-9.00                         |
| <b>Образовательная деятельность по расписанию</b> подгрупповая и фронтальная                             |                                                                                                                                            | 9.00 – 9.26                      | 9.00 - 9.40                      | 9.00 - 9.50              | 9.00-10.30               | 9.00 - 10.50                      |
| Самостоятельная деятельность. Спокойные игры.                                                            |                                                                                                                                            | 9.26-10.30                       | 9.40-10.30                       | 9.50-10.30               |                          |                                   |
| <b>Второй завтрак</b>                                                                                    |                                                                                                                                            | 10.30-10.45                      | 10.30-10.45                      | 10.30-10.40              | 10.30-10.40              | 10.50-11.00                       |
| <b>Прогулка</b>                                                                                          | Подготовка к прогулке, прогулка, двигательная активность, игры на улице, наблюдения, труд. Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры | 10.45-12.00                      | 10.45-12.10                      | 10.40-12.20              | 10.40 -12.25             | 10.50-12.30                       |
| <b>Обед</b>                                                                                              | Подготовка к приему пищи, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи                                  | 12.00-12.30                      | 12.10-12.40                      | 12.20-12.50              | 12.25-12.55              | 12.30-13.00                       |
| <b>Дневной сон</b>                                                                                       | Подготовка ко сну, укладывание в кровати. Дневной сон. Постепенный подъем, закаливающие и гигиенические процедуры                          | 12.30-15.30                      | 12.20-15.30                      | 12.50-15.30              | 12.55-15.30              | 13.00-15.30                       |
| <b>Полдник</b>                                                                                           | Подготовка к приему пищи, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи                                  | 15.30                            | 15.30                            | 15.30                    | 15.30                    | 15.30                             |
| <b>Образовательная деятельность по расписанию</b>                                                        |                                                                                                                                            | 16.00-16.10                      |                                  |                          | 16.00-16.25              | 16.00-16.30                       |
| <b>Прогулка<sup>2</sup></b>                                                                              | Подготовка к прогулке, прогулка, игры на улице. Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры                                            | 16.10- 18.00                     | 16.00-18.00                      | 16.00-18.00              | 16.25-18.00              | 16.30-18.00                       |
| Самостоятельная деятельность. Игра.                                                                      |                                                                                                                                            | 18.00-18.30                      | 18.00-18.30                      | 18.00-18.30              | 18.00-18.30              | 18.00-18.30                       |
| <b>Ужин</b>                                                                                              | Подготовка к приему пищи, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи                                  | 18.30-19.00                      | 18.30-19.00                      | 18.30-19.00              | 18.30-19.00              | 18.30-19.00                       |
| <b>Вечерний круг</b> (подведение итогов дня). Самостоятельная деятельность детей. Игры. Уход детей домой |                                                                                                                                            | 19.00-19.30                      | 19.00-19.30                      | 19.00-19.30              | 19.00-19.30              | 19.00-19.30                       |

<sup>1</sup> Режим дня может корректироваться в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года (п. 183 СанПиН 1.2.3685-21).

<sup>2</sup> При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. (п. 185 СанПиН 1.2.3685-21).

