

**Режим дня
холодный период года
2023-2024год**

■ - Чёткое определение времени
○ - Гибкость режима

Режимные мероприятия	Группа раннего возраста с 1года до3			2 младшая группа (3-4)	Средняя группа (4-5)	Старшая группа(5-6)	Подготовительная группа (6-7)
	1-1.6	1,6-2	2-3				
○ ДОМА: Подъем, утренний туалет	7.30	7.30	7.30	6.00-7.00	6.00-7.00	6.00-7.00	7.00
В ДЕТСКОМ САДУ: ○ Прием, осмотр детей, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 7.50	7.00 – 7.50	6.00 – 7.50	6.00 – 8.00	7.00-8.10
○ Утренняя гимнастика			7.50-8.00гр.	7.50-8.00гр.	7.50-8.00	8.00- 8.10	8.10-8.20
■ Подготовка к завтраку, Завтрак	7.30 – 8.00 8.00-8.30	7.30 – 8.00 8.00-8.30	8.00-8.30	8.00 -8.25	8.00 – 8.30	8.10 – 8.30	8.20-8.40
○ Самостоятельная деятельность, подготовка к ООД	8.30 – 8.50 (совместная деят.) 8.50-10.00(акт.бодр)	8.30 – 9.00 9.00-9.10(2) 9.20-9.30(1)	8.30 - 9.00 9.00-9.10(2) 9.20-9.30(1)	8.25 – 8.45(пн-чт) 8.25-9.00(пт)	8.30– 9.10	8.30 – 9.10	8.40-9.00
○ Организованная образовательная деятельность (ООД)		1п.9.00 -9.10 2п9.20-9.30	1п.9.00 -9.10 2п9.20-9.30	Пн-чт 1)8.45 -9.00 2)9.10 -9.25 Пт. 1) 9.00-9.15 2) 9.25-9.40	Вт.-Пт1)9.10-9.30 2)9.40-10.00 Пн. 1)9.10-9.30 2) 9.45-10.05	9.10-9.35 9.45-10.10	Пн-чт, 9.00 – 9.30 9.40-10.10 10.20-10.50 Пт. 9.00-9.30 9.40.10.10
Второй завтрак		9.30 – 9.40	9.30 - 9.40	Пн-чт 9.25-9.35 Пт. 9.40-9.50	Вт. -Пт 10.00-10.10 Пн. 10.05-10.15	10.10-10.20	Пт. 10.10-10.20 Пн.- чт. 10.50-11.00
○ Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-12.00 (сон1)	9.40 – 11.00	9.40 -11.20	Пн-чт 9.35-11.40 Пт 9.50-11.40	10.10- 12.00 Пн. 10.15.-12.00	10.20 –12.00	10.20 –12.00(пт) 11.00-12.10(пн.- чт)
■ Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	11.00-11.30 11.30-12.00	11.20 - 11.30 11.30-12.00	11.40 – 12.00 12.00-12.30	12.00 – 12.30	12.00 -12.30	Пт. 12.00-12.30 Пн.-чт 12.10-12.30
○ Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00(сон)	12.00-15.00	12.00 -15.00	12.30– 15.00	12.30 - 15.00	12.30– 15.00	12.30-

	Прогулка, сам.деят. 15.00-16.00 2 сон 16.00.-16.30						15.00
Постепенный подъем ,гигиенические процедуры после сна, ■ полдник		15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00– 15.20	15.00 -15.10	15.00-15.10
		15.2-15.40	15.20-15.40	15.20-15.50	15.20-15.40	15.10-15.30	15.10-15.30
○ Самостоятельная деятельность, совместные игры ,труд		15.40-16.00	15.45-16.15	15.50-16.40	15.40-16.40	15.30-16.40	15.30-16.40
○ Подготовка к ужину, ужин					16.40-17.00	16.40-17.00	
○ Организованная образовательная деятельность		16.00-16.10 16.20-16.30	1п 15.45-15.55 2п16.05-16.15			Пн,вт,ср.16.15- 16.40	
○Подготовка к прогулке, прогулка. Игры,сам.деятель., уход детей домой	16.30– 17.30	16.30-17.30	16.15-17.30	16.40-17.30	17.00 – 18.00	17.00 – 18.00	16.40-17.30
ДОМА: ○ Прогулка Возвращение с прогулки, ужин	17.30-18.30 18.30-19.00	17.30-18.30 18.30-19.00	17.30 -18.00 18.00-18.30	17.30-18.30 18.30-19.00	18.00-18.30 18.30-19.00	18.00 - 18.30 18.30-19.00	17.30-18.30 18.30-19.00
○Спокойные игры,гигиенические процедуры	19.00-19.30	19.00 – 20.30	18.30 – 19.30	19.00– 20.00	19.00-20.00	19.00 -20.00	19.00 -20.00
○ Ночной сон	19.30-7.30	19.30-7.30	19.30-7.30	20.00-7.00	20.00-7.00	20.00-7.00	20.00-7.00