

## Режим дня в дошкольных группах

| Содержание                                                                                                                                   | 3-4 года    | 4-5 лет     | 5-6 лет     | 6-7 лет     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b><i>Первый/второй период реализации Программы</i></b>                                                                                      |             |             |             |             |
| Утренний прием детей, прогулка, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)                                  | 7.30-8.30   | 7.00-8.30   | 7.00-8.30   | 7.00-8.30   |
| Завтрак                                                                                                                                      | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   |
| Игры, подготовка к занятиям, утренний круг                                                                                                   | 9.00-9.20   | 9.00-9.15   | 9.00-9.15   | -           |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) проведение педагогической диагностики | 9.20-10.00  | 9.15-10.05  | 9.15-10.15  | 9.00-10.50  |
| Подготовка к прогулке, прогулка, час непрерывной двигательной активности, возвращение с прогулки                                             | 10.00-12.00 | 10.05-12.00 | 10.15-12.00 | 10.50-12.00 |
| Второй завтрак                                                                                                                               | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 |
| Обед                                                                                                                                         | 12.00-12.30 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры                                                                     | 12.30-15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 |
| Полдник                                                                                                                                      | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 |
| Занятия (при необходимости)                                                                                                                  | -           | -           | 16.00-16.25 | -           |
| Подготовка к прогулке, прогулка, вечерний круг на прогулке,                                                                                  | 16.00-17.30 | 16.00-17.00 | 16.25-18.00 | 16.00-18.00 |
| Уход детей домой                                                                                                                             | 17.30       | 17.00       |             |             |
| Возвращение с прогулки, игры                                                                                                                 |             |             | 18.00-18.20 | 18.00-18.20 |
| Подготовка к ужину, ужин                                                                                                                     |             |             | 18.20-18.45 | 18.20-18.45 |
| Самостоятельная деятельность, игры                                                                                                           |             |             | 18.45-20.05 | 18.45-20.10 |
| Гигиенические процедуры                                                                                                                      |             |             | 20.05-20.35 | 20.10-20.40 |
| Укладывание, ночной сон                                                                                                                      |             |             | 20.35-6.45  | 20.40-6.45  |
| <b><i>Третий период реализации Программы</i></b>                                                                                             |             |             |             |             |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)                                            | 7.30-8.30   | 7.00-8.30   | 7.00-8.30   | 7.00-8.30   |
| Завтрак                                                                                                                                      | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   |
| Игры, самостоятельная деятельность, утренний круг                                                                                            | 9.00-9.20   | 9.00-9.15   | 9.00-9.15   | -           |
| Второй завтрак <sup>18</sup>                                                                                                                 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, час непрерывной двигательной активности, возвращение с прогулки                        | 9.20-12.00  | 9.15-12.00  | 9.15-12.00  | 9.00-12.00  |
| Обед                                                                                                                                         | 12.00-12.30 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры                                                                     | 12.30-15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 |
| Полдник                                                                                                                                      | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, вечерний круг на прогулке,                                                                                  | 16.00-17.30 | 16.00-17.00 | 16.00-18.00 | 16.00-18.00 |

|                                    |       |       |             |             |
|------------------------------------|-------|-------|-------------|-------------|
| самостоятельная деятельность детей |       |       |             |             |
| Уход домой                         | 17.30 | 17.00 |             |             |
| Возвращение с прогулки, игры       |       |       | 18.00-18.20 | 18.00-18.20 |
| Подготовка к ужину, ужин           |       |       | 18.20-18.45 | 18.20-18.45 |
| Самостоятельная деятельность, игры |       |       | 18.45-20.05 | 18.45-20.10 |
| Гигиенические процедуры            |       |       | 20.05-20.35 | 20.10-20.40 |
| Укладывание, ночной сон            |       |       | 20.35-6.45  | 20.40-6.45  |