

### Режим дня

*второй группы раннего возраста (от 1,5 до 3 лет)*

*общеразвивающей направленности №1 «Светлячки» (холодное время)*

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, СД, подготовка к зарядке	07.00-07.50	50 мин
ДА: Утренняя зарядка (проводится в групповом помещении)	07.50-08.00	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.00-08.10	10 мин
<b>Завтрак</b>	08.10-08.30	20 мин
ССД, подготовка к занятию	08.30-09.00	30 мин
Занятие - 1 подгр. ДА: Физкультминутка (2,5 мин)	09.00-09.10	10 мин
Динамическая пауза	09.10-09.20	10 мин
Занятие -2 подгр. ДА: Физкультминутка (2,5 мин)	09.20-09.30	10 мин
<b>Второй завтрак</b>	09.30-09.50	20 мин
ССД. Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	09.50-10.00	10 мин
Прогулка, возвращение с прогулки ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём (15 мин)	10.00-11.10	1 ч 10 мин (70 мин)
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.10-11.20	10 мин
<b>Обед</b>	11.20-11.50	30 мин
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	11.50-12.00	10 мин
<b>Сон</b>	12.00-15.00	3 ч (180 минут)
Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры	15.00-15.15	15 мин
Занятие по подгруппам (за исключением музыки), ССД, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы. ДА: Подвижные и малоподвижные игры (10 мин)	15.15-16.00	45 мин
Подготовка к полднику, гигиенические процедуры	16.00-16.10	10 мин
<b>Уплотнённый полдник</b>	16.10-16.30	20 мин
СД, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	16.30-16.50	20 мин
Прогулка, уход детей домой ДА: Подвижные и малоподвижные игры (10 мин)	16.50-19.00	2 ч 10 мин (130 мин)
<b>ЗАНЯТИЯ</b>		20 мин
<b>ПРОГУЛКА</b>		3 ч 20 мин
<b>СОН</b>		3 ч
<b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>		1 ч 30 мин
<b>УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА</b>		10 мин
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		3 ч 40 мин
<b>ВСЕГО</b>		12 ч

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15\* С скорость ветра 7 м/с.



**Режим дня**  
средней группы (от 4 до 5 лет)

*общеразвивающей направленности №2 «Дружная семейка» (Сладкое время)*

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, подготовка к зарядке	07.00-07.55	55 мин
ДА: Утренняя зарядка (проводится в групповом помещении) (10 мин)	07.55-08.05	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.05-08.15	10 мин
<b>Завтрак</b>	08.15-08.35	20 мин
Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	08.35-08.50	15 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	08.50-09.05	15 мин
Динамическая пауза	09.05-09.15	10 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	09.15-09.30	15 мин
Самостоятельная игровая и совместная деятельность	09.30-09.45	15 мин
<b>Второй завтрак</b>	09.45- 09.55	10 мин
Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	09.55-10.10	15 мин
Прогулка, возвращение с прогулки ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём (20 мин)	10.10-11.25	1 ч 15 мин (75 мин)
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.25-11.35	10 мин
<b>Обед</b>	11.35-12.05	30 мин
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.05-12.15	10 мин
<b>Сон</b>	12.15-15.00	2 ч 45 мин (165 мин)
Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры	15.00-15.15	15 мин
Самостоятельная, совместная деятельность, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы ДА: Подвижные и малоподвижные игры (15 мин)	15.15-16.05	50 мин
Подготовка к полднику, гигиенические процедуры	16.05-16.15	10 мин
<b>Уплотнённый полдник</b>	16.15-16.35	20 мин
Совместная деятельность, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	16.35-16.45	10 мин
Прогулка, уход детей домой	16.45-19.00	2 ч 15 мин (135 мин)
<b>ОД</b>		30 мин
<b>ПРОГУЛКА</b>		3 ч 30 мин (210 мин)
<b>СОН</b>		2 ч 45 мин (165 мин)
<b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>		1 ч 20 мин (80 мин)
<b>УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА</b>		10 мин
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		3 ч 45 мин (225 мин)
<b>ВСЕГО</b>		12 часов

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15\* С скорость ветра 7 м/с.

**Режим дня**  
*младшей группы (от 3 до 4 лет)*  
**общеразвивающей направленности №3 «Любознайки» (холодное время)**

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, СД, подготовка к зарядке	07.00-07.55	55 мин
ДА: Утренняя зарядка (проводится в групповом помещении) (10 мин)	07.55-08.05	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.05-08.15	10 мин
<b>Завтрак</b>	08.15-08.35	20 мин
ССД, подготовка к занятию	08.35-08.50	15 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	08.50-09.05	15 мин
Динамическая пауза	09.05-09.15	10 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	09.15-09.30	15 мин
ССД	09.30-09.45	15 мин
<b>Второй завтрак</b>	09.45- 09.55	10 мин
Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	09.55-10.10	15 мин
Прогулка, возвращение с прогулки ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём (20 мин)	10.10-11.25	1 ч 15 мин (75 мин)
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.25-11.35	10 мин
<b>Обед</b>	11.35-12.05	30 мин
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.05-12.15	10 мин
<b>Сон</b>	12.15-15.00	2 ч 45 мин (165 мин)
Постепенный подъем, закаливающие, гигиенические процедуры	15.00-15.15	15 мин
ССД, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы ДА: Подвижные и малоподвижные игры (15 мин)	15.15-16.05	50 мин
Подготовка к полднику, гигиенические процедуры	16.05-16.15	10 мин
<b>Уплотнённый полдник</b>	16.15-16.35	20 мин
СД, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	16.35-16.45	10 мин
Прогулка, уход детей домой	16.45-19.00	2 ч 15 мин (135 мин)
<b>ЗАНЯТИЯ</b>		30 мин
<b>ПРОГУЛКА</b>		3 ч 30 мин
<b>СОН</b>		2 ч 45 мин
<b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>		1 ч 20 мин
<b>УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА</b>		10 мин
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		3 ч 45 мин
<b>ВСЕГО</b>		12 часов

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15\* С скорость ветра 7 м/с.

## Режим дня

*разновозрастной группы (от 4 до 7 лет)*

*комбинированной направленности №4 «Сказка» (холодное время)*

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, СД, подготовка к зарядке	07.00-08.00	1 ч (60 мин)
ДА: Утренняя зарядке (10 мин)	08.00-08.10	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.10-08.20	10 мин
Завтрак	08.20-08.40	20 мин
ССД, подготовка к занятию	08.40-09.00	20 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	09.00-09.20	20 мин
ССД	09.20-09.30	10 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	09.30-09.50	20 мин
Второй завтрак	09.50-10.00	10 мин
ССД. Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	10.00-10.10	10 мин
Прогулка, возвращение с прогулки ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём. Игры-соревнования и др. (25 мин)	10.10-11.40	1 ч 30 мин (90 мин)
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.40-11.50	10 мин
Обед	11.50-12.15	25 мин
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.15-12.30	15 мин
Сон	12.30-15.00	2 ч 30 мин (150 мин)
Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры	15.00-15.15	15 мин
ССД, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы ДА: Подвижные и малоподвижные игры (20 мин)	15.15-16.15	1 ч (60 мин)
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	16.15-16.20	05 мин
Уплотнённый полдник	16.20-16.40	20 мин
СД, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	16.40-17.00	20 мин
Прогулка, уход детей домой	17.00-19.00	2 ч (120 мин)
<b>ЗАНЯТИЯ</b>		<b>40 мин</b>
<b>ПРОГУЛКА</b>		<b>3 ч 30 мин</b>
<b>СОН</b>		<b>2 ч 50 мин</b>
<b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>		<b>1 ч 15 мин</b>
<b>УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>10 мин</b>
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		<b>3 ч 55 мин</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>12 часов</b>

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15\* С скорость ветра 7 м/с.

**Режим дня**  
 средней группы (от 4 до 5 лет)  
 общеразвивающей направленности №5 «Непоседы» (холодное время)

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, СД, подготовка к зарядке	07.00-08.00	1 ч (60 мин)
ДА: Утренняя зарядке (10 мин)	08.00-08.10	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.10-08.20	10 мин
<b>Завтрак</b>	08.20-08.40	20 мин
ССД, подготовка к занятию	08.40-09.00	20 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	09.00-09.20	20 мин
ССД	09.20-09.30	10 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	09.30-09.50	20 мин
<b>Второй завтрак</b>	09.50-10.00	10 мин
ССД. Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	10.00-10.10	10 мин
Прогулка, возвращение с прогулки ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём. Игры-соревнования и др. (25 мин)	10.10-11.40	1 ч 30 мин (90 мин)
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.40-11.50	10 мин
<b>Обед</b>	11.50-12.15	25 мин
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.15-12.30	15 мин
<b>Сон</b>	12.30-15.00	2 ч 30 мин (150 мин)
Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры	15.00-15.15	15 мин
ССД, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы ДА: Подвижные и малоподвижные игры (20 мин)	15.15-16.15	1 ч (60 мин)
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	16.15-16.20	05 мин
<b>Уплотнённый полдник</b>	16.20-16.40	20 мин
СД, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	16.40-17.00	20 мин
Прогулка, уход детей домой	17.00-19.00	2 ч (120 мин)
<b>ЗАНЯТИЯ</b>		40 мин
<b>ПРОГУЛКА</b>		3 ч 30 мин
<b>СОН</b>		2 ч 50 мин
<b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>		1 ч 15 мин
<b>УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА</b>		10 мин
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		3 ч 55 мин
<b>ВСЕГО</b>		12 часов

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15\* С скорость ветра 7 м/с.

**Режим дня**  
старшей группы (от 5 до 6 лет)  
общеразвивающей направленности №6 «Дружные ребята» (холодное время)

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, СД, подготовка к зарядке	07.00-08.20	1 ч 20 мин (80 мин)
ДА: Утренняя зарядка	08.20-08.30	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.30-08.35	05 мин
<b>Завтрак</b>	08.35-08.50	15 мин
ССД, подготовка к занятию	08.50-09.00	10 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	09.00-09.25	25 мин
ССД	09.25-09.35	10 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	09.35-10.00	25 мин
<b>Второй завтрак</b>	10.00-10.10	10 мин
ССД. Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	10.10-10.40	30 мин
Прогулка, возвращение с прогулки ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём. Игры-соревнования и др. (25 мин)	10.40-11.50	1 ч 10 мин (70 мин)
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.50-12.00	10 мин
<b>Обед</b>	12.00-12.20	20 мин
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.20-12.30	10 мин
<b>Сон</b>	12.30-15.00	2 ч 30 мин (150 мин)
Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры	15.00-15.15	15 мин
Занятие, ССД, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы ДА: Подвижные и малоподвижные игры (20 мин)	15.15-16.20	1 ч 05 мин (65 мин)
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	16.20-16.30	10 мин
<b>Уплотнённый полдник</b>	16.30-16.45	15 мин
СД, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	16.45-17.00	15 мин
<b>Прогулка, уход детей домой</b>	17.00-19.00	2 ч 05 мин (125 мин)
<b>ЗАНЯТИЯ</b>		1 ч 15 мин
<b>ПРОГУЛКА</b>		3 ч 10 мин
<b>СОН</b>		2 ч 30 мин
<b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>		1 ч
<b>УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА</b>		10 мин
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		3 ч 55 мин
<b>ВСЕГО</b>		12 часов

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15\* С скорость ветра 7 м/с.

### Режим дня

старшей группы (от 5 до 6 лет)

общеразвивающей направленности №7 «Солнышко» (холодное время)

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, СД, подготовка к зарядке	07.00-08.20	1 ч 20 мин (80 мин)
ДА: Утренняя зарядка	08.20-08.30	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.30-08.35	05 мин
<b>Завтрак</b>	08.35-08.50	15 мин
ССД, подготовка к занятию	08.50-09.00	10 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	09.00-09.25	25 мин
ССД	09.25-09.35	10 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	09.35-10.00	25 мин
<b>Второй завтрак</b>	10.00-10.10	10 мин
ССД. Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	10.10-10.40	30 мин
Прогулка, возвращение с прогулки ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём. Игры-соревнования и др. (25 мин)	10.40-11.50	1 ч 10 мин (70 мин)
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.50-12.00	10 мин
<b>Обед</b>	12.00-12.20	20 мин
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.20-12.30	10 мин
<b>Сон</b>	12.30-15.00	2 ч 30 мин (150 мин)
Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры	15.00-15.15	15 мин
Занятие, ССД, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы ДА: Подвижные и малоподвижные игры (20 мин)	15.15-16.20	1 ч 05 мин (65 мин)
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	16.20-16.30	10 мин
<b>Уплотнённый полдник</b>	16.30-16.45	15 мин
СД, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	16.45-17.00	15 мин
Прогулка, уход детей домой	17.00-19.00	2 ч 05 мин (125 мин)
<b>ЗАНЯТИЯ</b>		1 ч 15 мин
<b>ПРОГУЛКА</b>		3 ч 10 мин
<b>СОН</b>		2 ч 30 мин
<b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>		1 ч
<b>УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА</b>		10 мин
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		3 ч 55 мин
<b>ВСЕГО</b>		12 часов

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15\* С скорость ветра 7 м/с.

**Режим дня**  
*старшей группы (от 5 до 6 лет)*  
**общеразвивающей направленности №8 «Буровичок» (холодное время)**

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, СД, подготовка к зарядке	07.00-08.20	1 ч 20 мин (80 мин)
ДА: Утренняя зарядка	08.20-08.30	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.30-08.35	05 мин
<b>Завтрак</b>	08.35-08.50	15 мин
ССД, подготовка к занятию	08.50-09.00	10 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	09.00-09.25	25 мин
ССД	09.25-09.35	10 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	09.35-10.00	25 мин
<b>Второй завтрак</b>	10.00-10.10	10 мин
ССД. Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	10.10-10.40	30 мин
Прогулка, возвращение с прогулки ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём. Игры-соревнования и др. (25 мин)	10.40-11.50	1 ч 10 мин (70 мин)
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.50-12.00	10 мин
<b>Обед</b>	12.00-12.20	20 мин
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.20-12.30	10 мин
<b>Сон</b>	12.30-15.00	2 ч 30 мин (150 мин)
Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры	15.00-15.15	15 мин
Занятие, ССД, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы ДА: Подвижные и малоподвижные игры (20 мин)	15.15-16.20	1 ч 05 мин (65 мин)
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	16.20-16.30	10 мин
<b>Уплотнённый полдник</b>	16.30-16.45	15 мин
СД, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	16.45-17.00	15 мин
Прогулка, уход детей домой	17.00-19.00	2 ч 05 мин (125 мин)
<b>ЗАНЯТИЯ</b>		1 ч 15 мин
<b>ПРОГУЛКА</b>		3 ч 10 мин
<b>СОН</b>		2 ч 30 мин
<b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>		1 ч
<b>УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА</b>		10 мин
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		3 ч 55 мин
<b>ВСЕГО</b>		12 часов

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15\* С скорость ветра 7 м/с.



### Режим дня

подготовительной к школе группы (от 6 до 7 лет)  
комбинированной направленности №9 «Совенок» (холодное время)

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, СД, подготовка к зарядке	07.00-08.20	1 ч 20 мин (80 мин)
ДА: Утренняя зарядка	08.20-08.30	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.30-08.35	05 мин
Завтрак	08.35-08.50	15 мин
ССД, подготовка к занятию	08.50-09.00	10 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	09.00-09.30	30 мин
ССД	09.30-09.40	10 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	09.40-10.10	30 мин
Второй завтрак	10.10-10.20	10 мин
ССД. Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	10.20-10.50	30 мин
Прогулка, возвращение с прогулки ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём. Игры-соревнования и др. (25 мин)	10.50-12.00	1 ч 10 мин (70 мин)
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	12.00-12.10	10 мин
Обед	12.10-12.30	20 мин
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.30-12.35	05 мин
Сон	12.35-15.05	2 ч 30 мин (150 мин)
Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры	15.05-15.15	15 мин
Занятие, ССД, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы ДА: Подвижные и малоподвижные игры (20 мин)	15.15-16.30	1 ч 10 мин (70 мин)
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	16.30-16.40	10 мин
Уплотнённый полдник	16.40-17.00	20 мин
СД, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	17.00-17.10	10 мин
Прогулка, уход детей домой	17.10-19.00	1 ч 50 мин (110 мин)
<b>ЗАНЯТИЯ</b>		<b>1 ч 30 мин</b>
<b>ПРОГУЛКА</b>		<b>3 ч</b>
<b>СОН</b>		<b>2 ч 30 мин</b>
<b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>		<b>1 ч 05 мин</b>
<b>УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>10 мин</b>
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		<b>3 ч 45 мин</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>12 часов</b>

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15\* С скорость ветра 7 м/с

### Режим дня

подготовительной к школе группы (от 6 до 7 лет)  
 комбинированной направленности №10 «Брусничка» (холодное время)

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, СД, подготовка к зарядке	07.00-08.20	1 ч 20 мин (80 мин)
ДА: Утренняя зарядка	08.20-08.30	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.30-08.35	05 мин
<b>Завтрак</b>	08.35-08.50	15 мин
ССД, подготовка к занятию	08.50-09.00	10 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	09.00-09.30	30 мин
ССД	09.30-09.40	10 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	09.40-10.10	30 мин
<b>Второй завтрак</b>	10.10-10.20	10 мин
ССД. Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	10.20-10.50	30 мин
Прогулка, возвращение с прогулки ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём. Игры-соревнования и др. (25 мин)	10.50-12.00	1 ч 10 мин (70 мин)
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	12.00-12.10	10 мин
<b>Обед</b>	12.10-12.30	20 мин
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.30-12.35	05 мин
<b>Сон</b>	12.35-15.05	2 ч 30 мин (150 мин)
Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры	15.05-15.15	15 мин
Занятие, ССД, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы ДА: Подвижные и малоподвижные игры (20 мин)	15.15-16.30	1 ч 10 мин (70 мин)
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	16.30-16.40	10 мин
<b>Уплотнённый полдник</b>	16.40-17.00	20 мин
СД, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	17.00-17.10	10 мин
Прогулка, уход детей домой	17.10-19.00	1 ч 50 мин (110 мин)
<b>ЗАНЯТИЯ</b>		1 ч 30 мин
<b>ПРОГУЛКА</b>		3 ч
<b>СОН</b>		2 ч 30 мин
<b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>		1 ч 05 мин
<b>УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА</b>		10 мин
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		3 ч 45 мин
<b>ВСЕГО</b>		12 часов

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15\* С скорость ветра 7 м/с

### Режим дня

*подготовительной к школе группы (от 6 до 7 лет)  
 общеразвивающей направленности №11 «Радуга» (холодное время)*

Режимный момент	Время	Затраченное время
Утренний прием, осмотр, игры, СД, подготовка к зарядке	07.00-08.20	1 ч 20 мин (80 мин)
ДА: Утренняя зарядка	08.20-08.30	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.30-08.35	05 мин
<b>Завтрак</b>	08.35-08.50	15 мин
ССД, подготовка к занятию	08.50-09.00	10 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	09.00-09.30	30 мин
ССД	09.30-09.40	10 мин
Занятие ДА: Физкультминутка (до 2,5 мин)	09.40-10.10	30 мин
<b>Второй завтрак</b>	10.10-10.20	10 мин
ССД. Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	10.20-10.50	30 мин
Прогулка, возвращение с прогулки ДА: Подвижные и малоподвижные игры со спортивным инвентарём. Игры-соревнования и др. (25 мин)	10.50-12.00	1 ч 10 мин (70 мин)
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	12.00-12.10	10 мин
<b>Обед</b>	12.10-12.30	20 мин
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.30-12.35	05 мин
<b>Сон</b>	12.35-15.05	2 ч 30 мин (150 мин)
Постепенный подъём, закаливающие, гигиенические процедуры	15.05-15.15	15 мин
Занятие, ССД, индивидуальные занятия, чтение художественной литературы ДА: Подвижные и малоподвижные игры (20 мин)	15.15-16.30	1 ч 10 мин (70 мин)
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	16.30-16.40	10 мин
<b>Уплотнённый полдник</b>	16.40-17.00	20 мин
СД, подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	17.00-17.10	10 мин
Прогулка, уход детей домой	17.10-19.00	1 ч 50 мин (110 мин)
<b>ЗАНЯТИЯ</b>		1 ч 30 мин
<b>ПРОГУЛКА</b>		3 ч
<b>СОН</b>		2 ч 30 мин
<b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>		1 ч 05 мин
<b>УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА</b>		10 мин
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		3 ч 45 мин
<b>ВСЕГО</b>		12 часов

Прогулка сокращается при температуре воздуха – 15\* С скорость ветра 7 м/с