**РЕЖИМ ДНЯ**

I - ая младшая группа

(дети 2 – 3 лет)

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| **Дома** |
| Подъём, утренний туалет | 6.30 – 7.30 |
| **В дошкольном учреждении** |
| Приём детей, свободная игра | 7.00 – 8.00 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00 – 8.20 |
| Завтрак | 8.20 – 8.50 |
| Самостоятельна деятельность / занятия по подгруппам | 8.50 – 9.20 |
| Второй завтрак | 9.20 – 9.30 |
| Подготовка к прогулке | 9.30 – 10.00 |
| Прогулка | 10.00 – 11.20 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду. | 11.20 – 11.45 |
| Обед | 11.45 – 12.20 |
| Спокойные игры. Подготовка ко сну. | 12.00 – 12.30 |
| Дневной сон | 12.30 – 15.00 |
| Постепенный подъём, самостоятельная деятельность | 15.00 – 15. 30 |
| Полдник | 15.30 – 15. 45  |
| Самостоятельная деятельность/занятия по подгруппам | 15.45 – 16. 15 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка | 16.15 – 17.15 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину. Ужин | 17.15 – 18.00 |
| Самостоятельная деятельность, уход домой | 18.00 – 19.00 |
| **Дома** |
| Прогулка | 19.00 – 20.00 |
| Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.00 – 21.00 |
| Ночной сон | 21.00 – 6.30 (7.30) |

**РЕЖИМ ДНЯ**

II - ая младшая группа

(дети 3 - 4 года)

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| **Дома** |
| Подъём, утренний туалет | 6.30 – 7.30 |
| **В дошкольном учреждении** |
| Приём детей, свободная игра | 7.00 – 8.00 |
| Утренняя гимнастика | 8.00 – 8.10 |
| Подготовка к завтраку. Завтрак | 8.10 – 8. 40 |
| **Утренний круг** | **8.40 – 9. 00** |
| Игры, занятия, кружки, занятия со специалистами | 9.00 – 10. 00 |
| Второй завтрак | 10.00 – 10.10 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка | 10.10 – 12.00 |
| Возвращение с прогулки, игры, занятия | 12. 00 – 12.20 |
| Подготовка к обеду. Обед | 12.20 – 13.00 |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном | 13.00 - 13.10 |
| Дневной сон | 13. 10 – 15.10 |
| Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры | 15.10 – 15. 30 |
| Подготовка к полднику. Полдник | 15.30 – 15.50 |
| Игры, занятия со специалистами, кружки | 15.50 – 16. 50 |
| **Вечерний круг** | **16.50 – 17.00** |
| Подготовка к ужину. Ужин. | 17.00 – 17. 40 |
| Самостоятельная деятельность | 17. 40 – 18.00 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка. уход детей домой | 18.00 – 19.00 |
| **Дома** |
| Прогулка | 19.00 – 20.00 |
| Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.00 – 21.00 |
| Ночной сон | 21.00 – 6.30 (7.30) |

**РЕЖИМ ДНЯ**

Средняя группа

(дети 4 - 5 лет)

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| **Дома** |
| Подъём, утренний туалет | 6.30 – 7.30 |
| **В дошкольном учреждении** |
| Приём детей, свободная игра |  7.00 – 8.00 |
| Утренняя гимнастика | 8.00 – 8.10 |
| Подготовка к завтраку. Завтрак | 8.10 – 8. 40 |
| **Утренний круг** | **8.40 – 9.00** |
| Игры, занятия, кружки, занятия со специалистами | 9.00 – 10. 10 |
| Второй завтрак | 10.10 – 10.20 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка | 10.20 – 12.10 |
| Возвращение с прогулки, игры, занятия | 12. 10 – 12.20 |
| Подготовка к обеду, дежурство. Обед | 12.20 – 13.00 |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном | 13. 00 – 13.10 |
| Дневной сон | 13.10 – 15. 10 |
| Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры | 15.10 – 15. 30 |
| Подготовка к полднику. Полдник | 15.30 – 15.50 |
| Игры, занятия со специалистами, кружки | 15.50 – 16. 50 |
| **Вечерний круг** | **16.50 – 17.00** |
| Самостоятельная деятельность | 17.00 – 17. 15 |
| Подготовка к ужину. Ужин. | 17.15 – 17. 45 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка, уход домой | 17.45 – 19.00 |
| **Дома** |
| Прогулка | 19.00 – 20.00 |
| Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.00 – 21.00 |
| Ночной сон | 21.00 – 6.30 (7.30) |

**РЕЖИМ ДНЯ**

Старшая группа

(дети 5 – 6 лет)

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| **Дома** |
| Подъём, утренний туалет | 6.30 – 7.30 |
| **В дошкольном учреждении** |
| Приём детей, свободная игра. Индивидуальная работа. | 7.00 – 8.00 |
| Утренняя гимнастика | 8.00 – 8.10 |
| Подготовка к завтраку. Завтрак | 8.10 – 8. 30 |
| **Утренний круг** | **8.30 – 8.50** |
| Игры, занятия, кружки, занятия со специалистами | 8.50 – 10.30 |
| Второй завтрак | 10.30 – 10.40 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка | 10.40 – 12.20 |
|  |  |
| Возвращение с прогулки, игры, занятия | 12. 20 – 12.40 |
| Подготовка к обеду, дежурство. Обед | 12.40 – 13.15 |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном | 13.15 – 13.25 |
| Дневной сон | 13.25 – 15. 10 |
| Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры | 15.10 – 15. 30 |
| Подготовка к полднику. Полдник | 15.30 – 15.50 |
| Игры, занятия со специалистами, кружки | 15.50 – 16. 50 |
| **Вечерний круг** | **16.50 – 17.00** |
| Самостоятельная деятельность | 17.00 – 17. 25 |
| Подготовка к ужину. Ужин. | 17.25 – 17. 55 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка, уход домой | 17.55 – 19.00 |
|  |  |
| **Дома** |
| Прогулка | 19.00 – 20.00 |
| Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.00 – 21.00 |
| Ночной сон | 21.00 – 6.30 (7.30) |

**РЕЖИМ ДНЯ**

Подготовительная группа

(дети 6 – 7 лет)

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| **Дома** |
| Подъём, утренний туалет | 6.30 – 7.30 |
| **В дошкольном учреждении** |
| Приём детей, свободная игра. Индивидуальная работа. | 7.00 – 8.00 |
| Утренняя гимнастика | 8.00 – 8.10 |
| Подготовка к завтраку. Завтрак | 8.10 – 8. 30 |
| **Утренний круг** | **8.30 – 8.50** |
| Игры, занятия, кружки, занятия со специалистами | 8.50 – 10.40 |
| Второй завтрак | 10.40 – 10.50 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка | 10.50– 12.25 |
|  |  |
| Возвращение с прогулки, игры, занятия | 12.25 – 12.40 |
| Подготовка к обеду, дежурство. Обед | 12.40 – 13.20 |
| Подготовка ко сну. Чтение перед сном.  | 13.20 – 13.30 |
| Дневной сон | 13.30 - 15. 10 |
| Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры | 15.10 – 15. 30 |
| Подготовка к полднику. Полдник | 15.30 – 15.50 |
| Игры, занятия со специалистами, кружки | 15.50 – 16. 50 |
| **Вечерний круг** | **16.50 – 17.00** |
| Самостоятельная деятельность | 17.00 – 17. 30 |
| Подготовка к ужину. Ужин. | 17.30 – 18. 00 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка, уход домой | 18.00 – 19.00 |
|  |  |
| **Дома** |
| Прогулка | 19.00 – 20.00 |
| Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.00 – 21.00 |
| Ночной сон | 21.00 – 6.30 (7.30) |