

Режим дня для детей младшего и среднего дошкольного возраста (холодный период)

| Виды деятельности в течении дня | Младшая группа 3-4 года | | Средняя группа 4-5 лет | | Характер деятельности |
|---|-------------------------|--------------------|-------------------------|--------------------|---|
| | Время | Длительность | Время | Длительность | |
| Прием, осмотр, самостоятельные игры | 7.00 – 8.10 | 70 мин. | 7.00-8.05 | 65 мин. | Присмотр и уход, самостоятельная. Взаимодействие с родителями |
| Утренняя гимнастика | 8.10 – 8.15 | 5 мин | 8.05-8.15 | 10 мин. | Совместная ОД |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.15-8.45 | 30 мин. | 8.15-8.40 | 25 мин | Совместная ОД. Присмотр и уход. |
| Самостоятельная деятельность детей | 8.45-9.20 | 35 мин | 8.40-9.10 | 30 мин | Самостоятельная |
| НОД | 9.20-9.35 9.45-10.00 | 40 мин | 9.10-9.30 9.40-10.00 | 50 мин | Совместная ОД |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.00-12.00 | 120 мин | 10.00-12.10 | 130 мин | Самостоятельная ОД |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, проведение оздоровительных и закаливающих мероприятий | 12.00-12.20 | 20 мин 30 мин. | 12.10-12.25 | 15 мин. 30 мин. | Совместная ОД. Присмотр и уход. Самостоятельная |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.50-15.00 | 130 мин | 12.50-15.00 | 130 мин | Присмотр и уход |
| Постепенный подъём, гигиенические и закаливающие процедуры. | 15.00-15.20 | 20 мин. 30 мин. | 15.00-15-20 | 20 мин. 30 мин | Совместная ОД. Самостоятельная |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.20-15.45 | 25 мин | 15.20-15-40 | 20 мин | Совместная ОД. Самостоятельная |
| НОД | 15.45-16.00 | 15 мин | 15.40-16.00 | 20 мин | Совместная ОД |
| Игры, индивидуальная работа, подготовка к ужину | 16.00-16.50 | 50 мин | 16.00-16.55 | 55 мин | Совместная ОД |
| Подготовка к ужину, ужин | 16.50-17.15 | 25 мин | 16.55-17.20 | 25 мин | Совместная ОД. Самостоятельная |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 17.15-18.45 | 90 мин | 17.20-18.45 | 85 мин | Совместная ОД. Самостоятельная |

| | | | | | |
|---|-------------------------------------|---------|-------------------------------------|--------|--|
| Возвращение с прогулки, игры, уход домой | 18.45-19.00 | 15 мин | 18.45-19.00 | 15 мин | Совместная ОД, Взаимодействие с родителями, Самостоятельная |
| Дом, прогулка | 19.00-19.30 | 30 мин | 19.00-19-25 | 25 мин | |
| Самостоятельные игры, гигиенические процедуры | 19.30-20.30 | 60 мин. | 19.25-20.30 | 65 мин | |
| Подготовка ко сну, ночной сон | 20.30-6.30 | | 20.30-7.30 | | |
| Время на прогулку | 240 минут (4 часа ежедневно) | | 240 минут (4 часа ежедневно) | | 33% |
| Самостоятельная деятельность детей | 210 минут (3,5 часа ежедневно) | | 210 минут (3,5 часа ежедневно) | | 29% |
| Время на дневной сон | 130 минут (2ч.10 мин. Ежедневно) | | 130 минут (2ч.10 мин. Ежедневно) | | 18% |