

# Режим дня на холодное время года в первой младшей группе (2-3 года)



Время	Режимные моменты
8.00-8.30	Прием детей, игры, индивидуальная работа по развитию речи, речевые ситуации, ситуативные разговоры, самостоятельная игровая деятельность
8.30-8.45	Утренняя гимнастика
8.45-9.00	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак
9.00-9.15	Гигиенические процедуры после завтрака, подготовка к занятию
9.15-9.25	Непосредственно образовательная деятельность (занятие № 1)
9.25 -9.40	Динамическая пауза, самостоятельные игры по интересам
9.40-9.50	Непосредственно образовательная деятельность (занятие № 2)
9.50-10.15	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
10.15-10.30	Самостоятельные игры по интересам, двигательная деятельность
10.30-11.40	Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, подвижные игры, простые трудовые действия и поручения / экспериментирование, самостоятельная двигательная деятельность*****
11.40 - 12.00	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, гигиенические и закаливающие процедуры
12.00 - 12.30	Обед
12.30 - 15.00	Дневной сон
15.00 - 15.20	Подъем, взбадривающая гимнастика, гигиенические процедуры
15.20 - 15.35	Подготовка к полднику, полдник
15.35 - 16.05	Организованная игровая деятельность, развивающие игры, индивидуальная работа по сенсорному развитию, работа педагога-психолога, специалистов
16.05 - 17.30	Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, подвижные игры, трудовые поручения / экспериментирование, самостоятельная игровая деятельность ****
17.30 - 17.45	Подготовка к ужину, ужин
17.45 - 18.45	Организованная и самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы, самостоятельная двигательная деятельность, практическая деятельность (Монтессори)
18.45 - 19.00	Уход детей домой, индивидуальная работа с родителями

\*\*\*\*\* П. 11.5 СанПиН: рекомендованная продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.



# Режим дня на холодное время года во второй младшей группе (3-4 года)



Время	Режимные моменты
8.00-8.30	Прием детей, игры, индивидуальная работа по развитию речи, речевые ситуации, ситуативные разговоры, самостоятельная игровая деятельность, трудовая деятельность
8.30-8.35	Утренняя гимнастика
8.45-9.00	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак
9.00-9.10	Гигиенические процедуры после завтрака, подготовка к занятию
9.10-9.25	Непосредственно образовательная деятельность (занятие № 1)
9.25 -9.35	Динамическая пауза, самостоятельные игры по интересам
9.40-9.55	Непосредственно образовательная деятельность (занятие № 2)
9.55-10.15	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
10.15-10.30	Самостоятельные игры по интересам, двигательная деятельность
10.30-11.40	Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, подвижные игры, простые трудовые действия и поручения / экспериментирование, самостоятельная двигательная деятельность*****
11.40 - 12.00	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, гигиенические процедуры
12.00 - 12.30	Обед
12.30 - 15.00	Дневной сон
15.00 - 15.20	Подъем, взбадривающая гимнастика, гигиенические и закаливающие процедуры
15.20 - 15.35	Подготовка к полднику, полдник
15.35 - 16.05	Организованная игровая деятельность, развивающие игры, индивидуальная работа по сенсорному развитию, работа педагога-психолога, специалистов
16.05 - 17.20	Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, подвижные игры, трудовые поручения / экспериментирование, самостоятельная игровая деятельность *****
17.20 - 17.45	Подготовка к ужину, ужин
17.45 - 18.45	Организованная и самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы, самостоятельная двигательная деятельность, практическая деятельность
18.45 - 19.00	Уход детей домой, индивидуальная работа с родителями

\*\*\*\*\* П. 11.5 СанПиН: рекомендованная продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.



# Режим дня на холодное время года в средней группе (4-5 лет)



Время	Режимные моменты
8.00-8.30	Прием детей, игры, индивидуальная работа по развитию речи, речевые ситуации, ситуативные разговоры, самостоятельная игровая деятельность
8.30-8.40	Утренняя гимнастика
8.40-8.55	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак
8.55-9.00	Гигиенические процедуры после завтрака, подготовка к занятию
9.00-9.20	Непосредственно образовательная деятельность (занятие № 1)
9.20 -9.30	Динамическая пауза, самостоятельные игры по интересам
9.30-9.50	Непосредственно образовательная деятельность (занятие № 2)
9.50-10.00	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
10.00-10.20	Самостоятельные игры по интересам, двигательная деятельность
10.20-11.40	Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, подвижные игры, простые трудовые действия и поручения / экспериментирование, самостоятельная двигательная деятельность *****
11.40 - 12.00	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, гигиенические процедуры
12.00 - 12.30	Обед
12.30 - 15.00	Дневной сон
15.00 - 15.15	Подъем, взбадривающая гимнастика, гигиенические и закаливающие процедуры
15.15 - 15.25	Подготовка к полднику, полдник
15.25 - 16.20	Организованная игровая деятельность, развивающие игры, индивидуальная и подгрупповая работа педагога-психолога, специалистов, проектная деятельность по теме недели
16.20 - 17.45	Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, подвижные игры, трудовые поручения / экспериментирование, самостоятельная игровая деятельность *****
17.45 - 18.00	Подготовка к ужину, ужин
18.00 - 19.00	Организованная и самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы, самостоятельная двигательная деятельность, проектная деятельность по теме недели
19.00	Уход детей домой

\*\*\*\*\* П. 11.5 СанПиН: рекомендованная продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.



# Режим дня на холодное время года в старшей группе (5-6 лет)



Время	Режимные моменты
8.00-8.30	Прием детей, игры, индивидуальная работа по развитию речи, речевые ситуации, ситуативные разговоры, самостоятельная игровая деятельность, знакомство и работа с элементами предметно-развивающей среды по теме недели
8.30-8.40	Утренняя гимнастика
8.40-8.55	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак
8.55-9.00	Гигиенические процедуры после завтрака, подготовка к занятию
9.00-9.25	Непосредственно образовательная деятельность (занятие № 1)
9.25-9.30	Динамическая пауза, самостоятельные игры по интересам
9.30-9.55	Непосредственно образовательная деятельность (занятие № 2)
9.50-10.00	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
10.00-10.25	Самостоятельные игры по интересам, двигательная деятельность
10.25-11.45	Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, подвижные игры, простые трудовые действия и поручения / экспериментирование, самостоятельная двигательная деятельность *****
11.45 - 12.10	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, гигиенические процедуры
12.10 - 12.30	Обед
12.30 - 15.00	Дневной сон
15.00 - 15.15	Подъем, взбадрывающая гимнастика, гигиенические и закаливающие процедуры
15.15 - 15.25	Подготовка к полднику, полдник
15.25 - 16.30	Организованная игровая деятельность, развивающие игры, индивидуальная и подгрупповая работа педагога-психолога, специалистов, проектная деятельность по теме
16.30 - 17.50	Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, подвижные игры, трудовые поручения / экспериментирование, самостоятельная игровая деятельность ****
17.50 - 18.05	Подготовка к ужину, ужин
18.05 - 19.00	Организованная и самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы, самостоятельная двигательная деятельность, проектная деятельность по теме недели
19.00	Уход детей домой

\*\*\*\*\* П. 11.5 СанПиН: рекомендованная продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.



# Режим дня на холодное время года в подготовительной группе (6-7 лет)



Время	Режимные моменты
8.00-8.30	Прием детей, игры, индивидуальная работа по развитию речи, речевые ситуации, ситуативные разговоры, самостоятельная игровая деятельность, рассматривание элементов предметно-развивающей среды по теме недели
8.30-8.40	Утренняя гимнастика
8.40-8.55	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак
8.55-9.00	Гигиенические процедуры после завтрака, подготовка к занятию
9.00-9.30	Непосредственно образовательная деятельность (занятие № 1)
9.30-9.40	Динамическая пауза, самостоятельные игры по интересам
9.40-10.10	Непосредственно образовательная деятельность (занятие № 2)
10.00-10.10	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
10.10-10.40	Самостоятельные игры по интересам, двигательная деятельность
10.40-12.20	Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, подвижные игры, простые трудовые действия и поручения / экспериментирование, самостоятельная двигательная деятельность*****
12.20 - 12.25	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, гигиенические процедуры
12.25 - 12.50	Обед
12.50 - 15.00	Дневной сон
15.00 - 15.15	Подъем, взбадривающая гимнастика, гигиенические и закаливающие процедуры
15.15 - 15.25	Подготовка к полднику, полдник
15.25 - 15.55	Непосредственно образовательная деятельность (Занятие № 3)
15.55 - 16.40	Организованная игровая деятельность, развивающие игры, индивидуальная и подгрупповая работа педагога-психолога, специалистов, проектная деятельность по теме недели
16.40 - 17.50	Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, подвижные игры, трудовые поручения / экспериментирование, самостоятельная игровая деятельность****
17.50 - 18.05	Подготовка к ужину, ужин
18.05 - 19.00	Организованная и самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы, самостоятельная двигательная деятельность, проектная деятельность по теме недели
19.00	Уход детей домой

\*\*\*\*\* П. 11.5 СанПиН: рекомендованная продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

