

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Первая младшая группа № 12 (с 1, 5 – 2 года)**  
**Холодный период года**

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>	
	<i>понедельник, вторник среда, четверг,</i>	<i>пятница</i>
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30
<b>В детском саду:</b> Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика (в группе)	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.10 - 8.15	8.10 - 8.15
Завтрак	8.15 – 8.35	8.15 – 8.35
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50
Занятие в игровой форме (1 подгруппа)	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Второй завтрак	9.00 – 9.05	9.00 – 9.05
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.05 – 9.10	9.05 – 9.10
Занятие в игровой форме (2 подгруппа)	9.10 – 9.20	9.10 – 9.20
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к прогулке)	9.20 – 9.40	9.20 – 9.40
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	9.40 – 11.10	9.40 – 11.10
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, подготовка к обеду)	11.10 – 11.30	11.10 – 11.30
Обед	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55
Самостоятельная деятельность (подготовка ко сну)	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00
Сон	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, подготовка к занятию)	15.25 – 15.30	15.25 – 16.35
Занятие в игровой форме (1 подгруппа)	15.30 – 15.40	--
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, подготовка к занятию)	15.40 – 15.50	--
Занятие в игровой форме (2 подгруппа)	15.50 – 16.00	--
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	16.00 – 16.50	16.35 – 16.50
Ужин	16.50 – 17.10	16.50 – 17.10
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30
Прогулка перед уходом домой, уход детей домой	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00
Дома: прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Лёгкий ужин	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45
Спокойные игры	19.45 – 20.45	19.45 – 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 – 6.30	20.45 – 6.30
<b>Продолжительность сна</b>	<b>3 часа</b>	<b>3 часа</b>
<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>4 часа 10 мин</b>	<b>3 часа 50 мин</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа</b> (1ч.30м. + 1ч.30м.)	<b>3 часа</b> (1ч.30м. + 1ч.30м.)
<b>Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут</b>		

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Первая младшая группа № 13 (с 2 – 3 лет)**  
**Холодный период года**

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>	
	<i>понедельник, вторник среда, четверг,</i>	<i>пятница</i>
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30
<b>В детском саду:</b> Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика (в группе)	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.10 - 8.15	8.10 - 8.15
Завтрак	8.15 – 8.35	8.15 – 8.35
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50
Занятие в игровой форме (1 подгруппа)	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Второй завтрак	9.00 – 9.05	9.00 – 9.05
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.05 – 9.10	9.05 – 9.10
Занятие в игровой форме (2 подгруппа)	9.10 – 9.20	9.10 – 9.20
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к прогулке)	9.20 – 9.40	9.20 – 9.40
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	9.40 – 11.10	9.40 – 11.10
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, подготовка к обеду)	11.10 – 11.30	11.10 – 11.30
Обед	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55
Самостоятельная деятельность (подготовка ко сну)	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00
Сон	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, подготовка к занятию)	15.25 – 15.30	15.25 – 16.35
Занятие в игровой форме (1 подгруппа)	15.30 – 15.40	--
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, подготовка к занятию)	15.40 – 15.50	--
Занятие в игровой форме (2 подгруппа)	15.50 – 16.00	--
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	16.00 – 16.50	16.35 – 16.50
Ужин	16.50 – 17.10	16.50 – 17.10
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30
Прогулка перед уходом домой, уход детей домой	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00
Дома: прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Лёгкий ужин	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45
Спокойные игры	19.45 – 20.45	19.45 – 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 – 6.30	20.45 – 6.30
<b>Продолжительность сна</b>	<b>3 часа</b>	<b>3 часа</b>
<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>4 часа 10 мин</b>	<b>3 часа 50 мин</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа</b> (1ч.30м. + 1ч.30м.)	<b>3 часа</b> (1ч.30м. + 1ч.30м.)
<b>Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут</b>		

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Первая младшая группа № 5 (с 2 – 3 лет)**  
**Холодный период года**

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>	
	<i>понедельник, вторник среда, четверг,</i>	<i>пятница</i>
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика (в группе)	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.10 - 8.15	8.10 - 8.15
Завтрак	8.15 – 8.35	8.15 – 8.35
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50
Занятие в игровой форме (1 подгруппа)	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Второй завтрак	9.00 – 9.05	9.00 – 9.05
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.05 – 9.10	9.05 – 9.10
Занятие в игровой форме (2 подгруппа)	9.10 – 9.20	9.10 – 9.20
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к прогулке)	9.20 – 9.40	9.20 – 9.40
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	9.40 – 11.10	9.40 – 11.10
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, подготовка к обеду)	11.10 – 11.30	11.10 – 11.30
Обед	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55
Самостоятельная деятельность (подготовка ко сну)	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00
Сон	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, подготовка к занятию)	15.25 – 15.30	15.25 – 16.35
Занятие в игровой форме (1 подгруппа)	15.30 – 15.40	--
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, подготовка к занятию)	15.40 – 15.50	--
Занятие в игровой форме (2 подгруппа)	15.50 – 16.00	--
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	16.00 – 16.50	16.35 – 16.50
Ужин	16.50 – 17.10	16.50 – 17.10
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30
Прогулка перед уходом домой, уход детей домой	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00
Дома: прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Лёгкий ужин	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45
Спокойные игры	19.45 – 20.45	19.45 – 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 – 6.30	20.45 – 6.30
<b>Продолжительность сна</b>	<b>3 часа</b>	<b>3 часа</b>
<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>4 часа 10 мин</b>	<b>3 часа 50 мин</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа</b> (1ч.30м. + 1ч.30м.)	<b>3 часа</b> (1ч.30м. + 1ч.30м.)
<b>Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут</b>		

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Вторая младшая группа № 3 (с 3 до 4 лет)**  
**Холодный период года**

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>	
	<i>понедельник, вторник среда, четверг,</i>	<i>пятница</i>
Дома: Подъём, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20
Завтрак	8.20 -- 8.40	8.20 -- 8.40
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	8.40 – 8.50	8.40 – 8.50
Занятие	9.00 – 9.15	9.00-9.15
Второй завтрак	9.15 – 9.20	9.15 – 9.20
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.20 - 9.25	9.20 - 9.25
Занятие	9.25 – 9.40	-
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	9.40 – 9.50	9.25 – 9.50
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	9.50 - 11.30	9.50 - 11.30
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду)	11.30 - 11.40	11.30 – 11.40
Обед	11.40 – 12.10	11.40 –12.10
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.10 -- 12.30	12.10 – 12.30
Сон	12.30 - 15.00	12.30 --15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 -- 15.20	15.00 --15.20
Полдник	15.20 -- 15.30	15.20 --15.30
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, игры, общение по интересам)	15.30 -- 16.50	15.45 - 16.50
Занятие	-	15.30 – 15.45
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину)	16.50-17.00	16.50-17.00
Ужин	17.00 – 17.20	17.00 – 17.20
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	17.20 -- 17.30	17.20 - 17.30
Прогулка перед уходом домой (двигательная активность), уход детей домой	17.30 -- 19.00	17.30 -19.00
Дома: Прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Легкий ужин	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45
Спокойные игры	19.45 -- 20.45	19.45 - 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 -- 6.30	20.45 -- 6.30
<b>Продолжительность сна</b>	<b>2 часа 30 мин</b>	<b>2 часа 30 мин</b>
<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>4 часа 30 мин</b>	<b>4 часа 30 мин</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа 10 мин</b> (1ч.40м. + 1ч.30м.)	<b>3 часа 10 мин</b> (1ч.40м. + 1ч.30м.)
<b>Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут</b>		

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Вторая младшая группа № 4 (с 3 до 4 лет)**  
**Холодный период года**

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>
	<i>понедельник, вторник среда, четверг, пятница</i>
<b>Дома:</b> Подъём, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30
<b>В детском саду:</b> Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.10 – 8.20
Завтрак	8.20 -- 8.40
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	8.40 – 9.00
Занятие	9.00 – 9.15
Второй завтрак	9.15 – 9.20
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.20 -- 9.25
Занятие	9.25 – 9.40
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	9.40 – 9.50
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	9.50 - 11.30
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду)	11.30 -- 11.40
Обед	11.40 – 12.10
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.10 -- 12.30
Сон	12.30 -- 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 -- 15.20
Полдник	15.20 -- 15.30
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, игры, общение по интересам)	15.30 -- 16.50
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину)	16.50 -- 17.00
Ужин	17.00 – 17.20
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	17.20 -- 17.30
Прогулка перед уходом домой (двигательная активность), уход детей домой	17.30 -- 19.00
<b>Дома:</b> Прогулка	19.00 – 19.30
Легкий ужин	19.30 – 19.45
Спокойные игры	19.45 -- 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 -- 6.30
<b>Продолжительность сна</b>	<b>2 часа 30 мин</b>
<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>4 часа 30 мин</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа 10 мин</b> (1ч. 40м. + 1ч.30м.)
<b>Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут</b>	

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Средняя группа № 2 (с 4 до 5 лет)**  
**Холодный период года**

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>	
	<i>Понедельник, среда, четверг, пятница</i>	<i>вторник</i>
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30
<b>В детском саду:</b> Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к завтраку)	8.10 - 8.25	8.10 - 8.25
Завтрак	8.25 – 8.45	8.25 – 8.45
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, игра, подготовка к занятию)	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00
Занятие	9.00 – 9.20	9.00 – 9.20
Второй завтрак	9.20 – 9.25	9.20 – 9.25
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.25 – 9.30	9.25 – 9.50
Занятие	9.30 – 9.50	-
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	9.50 – 10.10	9.50 – 10.10
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	10.10 – 11.40	10.10 – 11.40
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду)	11.40 - 12.00	11.40 - 12.00
Обед	12.00 – 12.25	12.00 – 12.25
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.25 – 12.30	12.25 – 12.30
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20
Полдник	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30
Занятие	-	15.30 - 15.50
Самостоятельная деятельность (игры, общение по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности)	15.30 – 16.50	15.50 – 16.50
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину)	16.50 – 17.00	16.50 – 17.00
Ужин	17.00 – 17.20	17.00 – 17.20
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к прогулке)	17.20 – 17.30	17.20 – 17.30
Прогулка перед уходом домой (двигательная активность), уход детей домой	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00
Дома: Прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Легкий ужин	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45
Спокойные игры	19.45 -- 20.45	19.45 -- 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 -- 6.30	20.45 -- 6.30
<b>Продолжительность сна</b>	<b>2 часа 30 мин</b>	<b>2 часа 30 мин</b>
<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>4 часа 35 мин</b>	<b>4 часа 35 мин</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа</b> (1ч.30м.+ 1ч.30м.)	<b>3 часа</b> (1ч.30м.+ 1ч.30м.)
<b>Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут</b>		

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Средняя группа № 6 (с 4 до 5 лет)**  
**Холодный период года**

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>	
	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник, среда, четверг, пятница</i>
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к завтраку)	8.10 - 8.25	8.10 - 8.25
Завтрак	8.25 – 8.45	8.25 – 8.45
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, игра, подготовка к занятию)	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00
Занятие	9.00 – 9.20	9.00 – 9.20
Второй завтрак	9.20 – 9.25	9.20 – 9.25
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30
Занятие	-	9.30 – 9.50
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	9.50 – 10.10	9.50 – 10.10
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	10.10 – 11.40	10.10 – 11.40
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду)	11.40 - 12.00	11.40 - 12.00
Обед	12.00 – 12.25	12.00 – 12.25
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.25 – 12.30	12.25 – 12.30
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20
Полдник	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30
Занятие	15.30 - 15.50	-
Самостоятельная деятельность (игры, общение по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности)	15.50 – 16.50	15.30 – 16.50
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину)	16.50 – 17.00	16.50 – 17.00
Ужин	17.00 – 17.20	17.00 – 17.20
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к прогулке)	17.20 – 17.30	17.20 – 17.30
Прогулка перед уходом домой (двигательная активность), уход детей домой	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00
Дома: Прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Легкий ужин	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45
Спокойные игры	19.45 -- 20.45	19.45 -- 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 -- 6.30	20.45 -- 6.30
<b>Продолжительность сна</b>	<b>2 часа 30 мин</b>	<b>2 часа 30 мин</b>
<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>4 часа 35 мин</b>	<b>4 часа 35 мин</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа</b> (1ч.30м.+ 1ч.30м.)	<b>3 часа</b> (1ч.30м.+ 1ч.30м.)
<b>Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут</b>		

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Старшая группа № 7 (с 5 до 6 лет)**  
**Холодный период года**

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>			
	<i>понедельник, четверг</i>	<i>вторник,</i>	<i>среда</i>	<i>пятница</i>
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к завтраку)	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45
Самостоятельная деятельность (игра, двигательная активность, подготовка к занятию)	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00
Занятие	9.00 – 9.25	9.00 – 9.25	9.00 – 9.25	9.00 – 9.25
Второй завтрак	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.30 – 9.35	9.30 – 9.35	--	9.30 – 9.35
Занятие	9.35 – 10.00	11.00 – 11.25 (улица)	10.30-10.55	9.35 – 10.00
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	10.00 – 10.10	9.35 – 10.00	9.30 – 9.40	10.00 – 10.10
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	10.10 – 12.00	10.00 – 11.00 11.25 - 12.00	9.40 - 10.20	10.10 – 12.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, игры, подготовка к обеду).	12.00 - 12.10	12.00 - 12.10	10.20-10.30 10.55-12.10	12.00 - 12.10
Обед	12.10 – 12.25	12.10 – 12.25	12.10 – 12.25	12.10 – 12.25
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.25 -- 12.30	12.25 -- 12.30	12.25 -12.30	12.25 -12.30
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, игры)	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность (игра, двигательная активность, подготовка к занятию)	15.25 – 17.00	15.25 – 17.00	15.25 – 15.30	15.25 – 15.30
Занятие	--	--	15.30 – 15.55	15.30 – 15.55
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к прогулке/ подготовка к ужину)	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	15.55-16.00	15.55 – 17.10
Прогулка	-	-	16.00 -17.10	-
Ужин	17.10 – 17.25	17.10 – 17.25	17.10 – 17.25	17.10 – 17.25
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	17.25 – 17.50	17.25 – 17.50	17.25 – 17.50	17.25 – 17.50
Прогулка (двигательная активность, уход детей домой)	17.50 – 19.00	17.50 – 19.00	17.50 – 19.00	17.50 – 19.00
Дома: Прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Легкий ужин	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45
Спокойные игры	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 - 6.30	20.45 - 6.30	20.45 -- 6.30	20.45 -- 6.30
<b>Продолжительность сна</b>	<b>2 часа 30 мин</b>	<b>2 часа 30 мин</b>	<b>2 часа 30 мин</b>	<b>2 часа 30 мин</b>
<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>4 часа 35мин</b>	<b>4 часа 35мин</b>	<b>5 часов</b>	<b>5 часов</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа</b> (1ч 50 м + 1ч 10 м)	<b>3 часа</b> (1ч 50 м + 1ч 10 м)	<b>3 часа</b> (40м+1ч.10+1 ч.10м)	<b>3 часа</b> (1ч50м+1ч10 м)
<b>Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут</b>				



**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Старшая группа № 10 (с 5 до 6 лет)**  
**Холодный период года**

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>				
	<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.10	7.00 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10
Утренняя гимнастика	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20	8.10-8.20	8.10 - 8.20
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к завтраку)	8.20 – 8.30	8.20 - 8.30	8.20 - 8.30	8.20 - 8.30	8.20-8.30
Завтрак	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45
Самостоятельная деятельность (игра, двигательная активность, подготовка к занятию)	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00
Занятие	9.00 – 9.25	9.00 – 9.25	9.00 – 9.25	9.00 – 9.25	9.00 – 9.25
Второй завтрак	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.30 – 9.35	9.30 – 9.35	9.30 – 9.35	9.30-9.35 10.55-12.00	-
Занятие	11.35-12.00 (улица)	9.35 – 10.00	9.35 – 10.00	10.30 -10.55	-
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	9.35-10.00	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	9.35-9.40	9.30 – 10.00
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	10.00 – 11.35	10.10 – 12.00	10.10 – 12.00	9.40-10.20	10.10- 12.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, игры, подготовка к обеду).	12.00 - 12.10	12.00 - 12.10	12.00 - 12.10	10.20-10.30 12.00-12.10	12.00 -12.10
Обед	12.10 – 12.25	12.10 – 12.25	12.10 – 12.25	12.10 – 12.25	12.10 – 12.25
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.25 -- 12.30	12.25 -12.30	12.25 -12.30	12.25 -- 12.30	12.25 -12.30
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, игры)	15.00 – 15.15	15.00 – 15.10	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.25	15.10 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность (игра, двигательная активность, подготовка к занятию)	15.25 – 15.30	15.25 – 16.05	15.25 – 17.00	15.25 – 15.30	15.25 – 15.55 16.20-17.00
Занятие	15.30 – 15.55	16.05 – 16.30	16.00 – 16.25	15.30 – 15.55	15.55- 16.20
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	15.55- 16.10	-	-	15.55- 16.10	-
Прогулка	16.10 – 17.00	-	-	16.10 – 17.00	-
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	17.00 - 17.10	16.30 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 - 17.10	17.00 – 17.10
Ужин	17.10 – 17.25	17.10 – 17.25	17.10 – 17.25	17.10 – 17.25	17.10 – 17.25
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	17.25 – 17.50	17.25 – 17.50	17.25 – 17.50	17.25 – 17.50	17.25 – 17.50
Прогулка (двигательная активность, уход детей домой)	17.50 – 19.00	17.50 – 19.00	17.50 – 19.00	17.50 – 19.00	17.50 – 19.00
Дома: Прогулка Легкий ужин Спокойные игры Подготовка ко сну, ночной сон	19.00 – 19.30 19.30 – 19.45 19.45 - 20.45 20.45 - 6.30	19.00 – 19.30 19.30 – 19.45 19.45 - 20.30 20.30 - 6.30	19.00 – 19.30 19.30 – 19.45 19.45 - 20.45 20.45 -- 6.30	19.00 – 19.30 19.30 – 19.45 19.45 - 20.45 20.45 - 6.30	19.00 – 19.30 19.30 – 19.45 19.45 - 20.45 20.45 -- 6.30
<b>Продолжительность сна</b>	<b>2 часа 30 мин</b>	<b>2 часа 30 мин</b>	<b>2 часа 30 мин</b>	<b>2 часа 30 мин</b>	<b>2 часа 30 мин</b>
<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>4 часа 35мин</b>	<b>4 часа</b>	<b>5 часов</b>	<b>4 часа 35мин</b>	<b>5 часов</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3часа 35 мин</b> (1ч35м+50м+1ч10м)	<b>3 часа</b> (1ч50м+1ч10 м)	<b>3 часа</b> (1ч50м+1ч10м)	<b>3часа 35 мин</b> (1ч35м+50м+1ч10м)	<b>3 часа</b> (1ч50м+1ч10 м)
<b>Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут</b>					

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Подготовительная к школе группа № 11 (с 6 до 7 лет)**  
**Холодный период года**

<i>Деятельность</i>			
	<i>понедельник, четверг</i>	<i>вторник</i>	<i>среда пятница</i>
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30
<b>В детском саду:</b> Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры, выход на улицу)	7.00 – 7.45	7.00 – 7.45	7.00 – 7.45
Игры на улице	7.45 – 8.00	7.45 – 8.00	7.45 – 8.00
Утренняя гимнастика (на улице)	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10
Самостоятельная деятельность (возвращение с зарядки, личная гигиена, подготовка к завтраку)	8.10 - 8.30	8.10 - 8.30	8.10 - 8.30
Завтрак	8.30 – 8.50	8.30– 8.50	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Занятие	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30
Второй завтрак	9.30 – 9.35	9.30 – 9.35	9.30 – 9.35
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.35 – 9.40	9.35 – 9.40	9.35 – 9.40
Занятие	9.40 – 10.10	9.40 – 10.10	9.40 – 10.10
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	-	10.10 -10.20	-
Занятие	-	10.20 – 10.50	11.30-12.00 (с прогулки)
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	10.10 – 10.30	10.50 -11.00	10.10 – 10.20
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	10.30 – 12.00	11.00 - 12.00	10.20 – 11.20
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду, игры)	12.00 – 12.10	12.00 – 12.10	11.20 - 11.30 12.00 – 12.10
Обед	12.10 - 12.25	12.10 - 12.25	12.10 - 12.25
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.25 - 12.30	12.25 - 12.30	12.25 - 12.30
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 -15.25	15.00 - 15.25	15.00 -15.25
Полдник	15.25 – 15.30	15.25 – 15.30	15.25 – 15.30
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, подготовка к занятию)	15.30 – 16.10	15.30 - 16.30	15.30 – 16.30
Занятие	16.10 – 16.40	----	----
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	16.40 - 17.25	16.30 - 17.25	16.30 - 17.25
Ужин	17.25 – 17.40	17.25 – 17.40	17.25 – 17.40
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.40 - 17.50	17.40 - 17.50	17.40 - 17.50
Прогулка, уход детей домой	17.50 - 19.00	17.50 - 19.00	17.50 - 19.00
Дома: Прогулка Легкий ужин Спокойные игры Подготовка ко сну, ночной сон	19.00 – 19.30 19.30 – 19.45 19.45 - 20.45 20.45 -- 6.30	19.00 – 19.30 19.30 – 19.45 19.45 - 20.45 20.45 -- 6.30	19.00 – 19.30 19.30 – 19.45 19.45 - 20.45 20.45 -- 6.30
<b>Продолжительность сна</b>	<b>2 ч 30 мин</b>	<b>2 ч 30 мин</b>	<b>2 ч 30 мин</b>
<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>4 ч 10 мин</b>	<b>3 ч 50 мин</b>	<b>4 ч 10 мин</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа 05мин</b> (25м+1ч30+1ч10м)	<b>3 часа 05 мин</b> (25м+1ч30м+1ч10м)	<b>3 часа 05 мин</b> (25м+1ч30+1ч10м)
<b>Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут</b>			

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Подготовительная к школе группа № 1 (с 6 до 7 лет)**  
**Холодный период**

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>			
	<i>понедельник вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры, выход на улицу)	7.00 – 7.45	7.00 – 7.45	7.00 – 7.45	7.00 – 7.20
Игры на улице	7.45 – 8.00	7.10 – 8.00	7.45 – 8.00	7.10 – 8.00
Утренняя гимнастика (на улице)	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10
Самостоятельная деятельность (возвращение с зарядки, личная гигиена, подготовка к завтраку)	8.10 - 8.35	8.10 - 8.35	8.10 - 8.35	8.10 - 8.35
Завтрак	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Занятие	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30
Второй завтрак	9.30 – 9.35	9.30 – 9.35	9.30 – 9.35	9.30 – 9.35
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.35 – 9.40	9.35 – 9.40	9.35 – 9.40	9.35 – 9.50
Занятие	9.40 – 10.10	9.40 – 10.10	9.40 – 10.10	9.50 – 10.20
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	10.10 – 10.20	--	-	10.20 -10.30
Занятие	10.20-10.50	--	11.30-12.00 (с прогулки)	11.00 - 11.30 (улица)
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	10.50 -11.00	10.10 – 10.30	10.10 -10.20	---
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	11.00 - 12.00	10.30 – 12.00	10.20 - 11.20	10.30 – 11.00 11.30 - 12.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду, игры)	12.00 – 12.10	12.00 -12.10	12.00 – 12.10	12.00 – 12.10
Обед	12.10 - 12.25	12.10 - 12.25	12.10 - 12.25	12.10 - 12.25
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.25 - 12.30	12.25 - 12.30	12.25 - 12.30	12.25 - 12.30
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 -15.25	15.00 - 15.25	15.00 -15.25	15.00 -15.25
Полдник	15.25 – 15.30	15.25 – 15.30	15.25 – 15.30	15.25 – 15.30
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, подготовка к занятию)	15.30 – 17.00	---	15.30 – 15.45	15.30 – 15.45
Занятие	---	15.30 – 16.00	---	---
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	---	---	15.45-16.00	15.45-16.00
Прогулка	---	---	16.00 -17.00	16.00 -17.00
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	17.00 - 17.25	16.00 – 17.25	17.00 - 17.25	17.00 - 17.25
Ужин	17.25 – 17.40	17.25 – 17.40	17.25 – 17.40	17.25 – 17.40
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.40 - 17.50	17.40 - 17.50	17.40 - 17.50	17.40 - 17.50
Прогулка, уход детей домой	17.50 - 19.00	17.50 - 19.00	17.50 - 19.00	17.50 - 19.00
Дома: Прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Легкий ужин	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45
Спокойные игры	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 -- 6.30	20.45 -- 6.30	20.45 -- 6.30	20.45 -- 6.30
<b>Продолжительность сна</b>	<b>2 ч 30 мин</b>	<b>2 ч 30 мин</b>	<b>2 ч 30 мин</b>	<b>2 ч 30 мин</b>
<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>3 ч 50 мин</b>	<b>4 часа 10 мин</b>	<b>3 ч 50 мин</b>	<b>4 ч 10 мин</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 ч 10 мин</b> (25м+1ч35м+1ч10м)	<b>3 часа 05мин</b> (25м+1ч 30+1ч10м)	<b>3 часа 25мин</b> (25м+1ч+1ч+1ч 10м)	<b>3 часа 35 мин.</b> (25м+1ч+1ч+1ч10м)
<b>Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут</b>				

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Подготовительная к школе группа № 8 (с 6 до 7 лет)**  
**Холодный период года**

<i>Деятельность</i>	<i>понедельник, четверг</i>	<i>вторник, среда</i>	<i>пятница</i>
	Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30
<b>В детском саду:</b> Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры, выход на улицу)	7.00 – 7.45	7.00 – 7.45	7.00 – 7.45
Игры на улице	7.45 – 8.00	7.45 – 8.00	7.45 – 8.00
Утренняя гимнастика (на улице)	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10
Самостоятельная деятельность (возвращение с зарядки, личная гигиена, подготовка к завтраку)	8.10 - 8.30	8.10 - 8.30	8.10 - 8.30
Завтрак	8.30 – 8.50	8.30– 8.50	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Занятие	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30
Второй завтрак	9.30 – 9.35	9.30 – 9.35	9.30 – 9.35
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.35 – 9.40	9.35 – 9.40	9.35 – 9.40
Занятие	9.40 – 10.10	9.40 – 10.10	9.40 – 10.10
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	-	10.10 -10.20	-
Занятие	11.35-12.05 (улица)	10.20 – 10.50	---
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	10.10 – 10.30	10.50 -11.00	10.10 – 10.20
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	10.30 – 11.35	11.00 - 12.00	10.20 – 12.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду, игры)	12.05 – 12.10	12.00 – 12.10	12.00 – 12.10
Обед	12.10 - 12.25	12.10 - 12.25	12.10 - 12.25
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.25 - 12.30	12.25 - 12.30	12.25 - 12.30
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 -15.25	15.00 - 15.25	15.00 -15.25
Полдник	15.25 – 15.30	15.25 – 15.30	15.25 – 15.30
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, подготовка к занятию/выход на прогулку)	15.30 – 16.00	15.30 - 16.30	15.30 – 16.30
Занятие	----	----	16.30-17.00
Прогулка	16.00 – 17.00	----	----
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	17.00-17.10	16.30 - 17.10	17.00 - 17.10
Ужин	17.10 – 17.25	17.10 – 17.25	17.10 – 17.25
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.25 - 17.35	17.25 - 17.35	17.25 - 17.35
Прогулка, уход детей домой	17.35 - 19.00	17.35 - 19.00	17.35 - 19.00
Дома: Прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Легкий ужин	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45
Спокойные игры	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 -- 6.30	20.45 -- 6.30	20.45 -- 6.30
<b>Продолжительность сна</b>	<b>2 ч 30 мин</b>	<b>2 ч 30 мин</b>	<b>2 ч 30 мин</b>
<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>4 ч 10 мин</b>	<b>3 ч 50 мин</b>	<b>4 ч 10 мин</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа 35мин</b> (25м+1ч05+1ч+1ч 05м)	<b>3 часа 05 мин</b> (25м+1ч30м+1ч05м)	<b>3 часа 10 мин</b> (25м+1ч40+1ч05м)
<b>Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут</b>			

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Подготовительная к школе группа № 9 (с 6 до 7 лет)**  
**Холодный период года**

<i>Деятельность</i>	<i>понедельник, четверг, пятница</i>	<i>вторник, среда</i>
	Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30
<b>В детском саду:</b> Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность)	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 - 8.30	8.20 - 8.30
Самостоятельная деятельность (возвращение с зарядки, личная гигиена, подготовка к завтраку)	8.30 - 8.35	8.30 - 8.35
Завтрак	8.35 – 8.50	8.30– 8.50
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Занятие	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30
Второй завтрак	9.30 – 9.35	9.30 – 9.35
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.35 – 9.40	9.35 – 9.40
Занятие	9.40 – 10.10	9.40 – 10.10
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	10.10 -10.20	---
Занятие	10.20 – 10.50	11.35-12.05 (улица)
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	10.50 – 11.00	10.10 -10.20
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	11.00 – 12.05	10.20 - 11.35
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду, игры)	12.05 – 12.10	12.05 – 12.10
Обед	12.10 - 12.25	12.10 - 12.25
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.25 - 12.30	12.25 - 12.30
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 -15.25	15.00 - 15.25
Полдник	15.25 – 15.30	15.25 – 15.30
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, подготовка к занятию/выход на прогулку)	15.30 – 16.00	15.30 - 16.30
Прогулка	16.00 – 17.00	16.00 – 17.00
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	17.00-17.10	16.30 - 17.10
Ужин	17.10 – 17.25	17.10 – 17.25
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.25 - 17.35	17.25 - 17.35
Прогулка, уход детей домой	17.35 - 19.00	17.35 - 19.00
Дома: Прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Легкий ужин	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45
Спокойные игры	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 -- 6.30	20.45 -- 6.30
<b>Продолжительность сна</b>	<b>2 ч 30 мин</b>	<b>2 ч 30 мин</b>
<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>4 ч 10 мин</b>	<b>3 ч 50 мин</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа 10 мин</b> (1ч 05+1ч+1ч 05м)	<b>3 часа 05 мин</b> (1ч15 м+1ч05м)
<b>Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут</b>		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997394

Владелец Неустроева Вера Васильевна

Действителен с 06.09.2024 по 06.09.2025