

РЕЖИМ ДНЯ

1-2 года

(холодный период)

Режимные моменты	1 г.- 1 г. 6 мес.	1 г. 6мес.- 2 года
<i>Дома: подъём, утренний туалет *</i>	7.30	7.30
В ДОУ: Приём, осмотр, игры, самостоятельная деятельность детей.	6.30- 7.40	6.30- 7.40
Подготовка к завтраку, 1 –й завтрак	7.40-8.15	7.40-8.15
Самостоятельная деятельность детей, двигательная деятельность, подготовка к ООД	8.15-9.20	8.15.-8.50
Организованная образовательная деятельность	---	1 п. 8.50-9.00 2 п. 9.10-9.20
2-й завтрак	9.20-9.30	9.20-9.30
Подготовка ко сну, 1-й сон	9.30-11.30	---
Подготовка к прогулке, прогулка	---	9.30-11.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	---	11.10-11.25
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	11.25-11.55
Самостоятельная деятельность детей, игры	12.00-12.30	---
Подготовка ко сну, сон	---	11.55-15.00
Организованная образовательная деятельность (игры-занятия)	1) 1 п. 12.30-12.36 2.п. 12.46-12.52 2) 1 п.13.02-13.08 2 п. 13.18-13.24	---
Подготовка ко сну, 2-й сон	13.24-15.10	---
Постепенный подъём, гигиенические процедуры	15.10-15.30	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	15.20-15.45
Организованная образовательная деятельность педагога с детьми	---	1 п. 15.45-15.55 2 п. 16.00-16.10
Игры, самостоятельная, двигательная деятельность детей	16.00-16.15	---
Подготовка к прогулке, прогулка	16.15-17.00	16.10-17.00
Уход домой	17.00	17.00
<i>Дома: прогулка *</i>	17.00-18.30	17.00-18.30
<i>Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры *</i>	18.30-19.30	18.30-19.30
<i>Подготовка ко сну, ночной сон *</i>	19.30-7.30	19.30-7.30

*- рекомендуемое время, согласно СанПиН 1.2.3685-21 («Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержд. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28)

РЕЖИМ ДНЯ

2-3 года
(холодный период)

Режимные моменты	Временной интервал
<i>Дома: подъем, утренний туалет</i>	7.30
В ДОУ: Приём, осмотр, игры, самостоятельная деятельность детей.	6.30-7.50
Утренняя гимнастика	7.50-8.00
Подготовка к завтраку, 1 –й завтрак	8.00-8.30
Самостоятельная деятельность детей, двигательная деятельность, подготовка к ООД	8.30.-8.50
Организованная образовательная деятельность	1 п. 8.50- 9.00 2 п. 9.05- 9.15
2-й завтрак	9.15-9.25
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	9.25-11.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.00-11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00
Подготовка ко сну, сон	12.00-15.00
Постепенный подъем, гигиенические процедуры	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.45
Организованная образовательная деятельность педагога с детьми	1 п. 15.45-15.55 2 п. 16.00-16.10
Игры, самостоятельная, двигательная деятельность детей	1 п. 15.55-16.30 2 п. 15.45-15.55, 16.10-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-17.00
Уход домой	17.00
<i>Дома: прогулка *</i>	<i>17.00-18.30</i>
<i>Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры *</i>	<i>18.30-19.30</i>
<i>Подготовка ко сну, ночной сон *</i>	<i>19.30-7.30</i>

*- рекомендуемое время, согласно СанПиН 1.2.3685-21 («Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержд. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28)

РЕЖИМ ДНЯ

3-4 года
(холодный период)

Режимные моменты	Временной интервал
<i>Дома: подъем, утренний туалет</i>	7.30
В ДОУ: Приём, осмотр, игры, самостоятельная деятельность детей.	6.30-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, 1 –й завтрак	8.10-8.40
Самостоятельная деятельность детей, двигательная деятельность, подготовка к ООД	8.40-8.50
Организованная образовательная деятельность	1. 8.50-9.05 2. 9.15-9.30
2-й завтрак	9.30-9.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	9.40-11.40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.40-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, гигиенические процедуры	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.45
Игры, самостоятельная, двигательная деятельность детей; взаимодействие взрослого с детьми в разных видах деятельности	15.45-16.15
Подготовка к прогулке, прогулка	16.15-17.00
Уход домой	17.00
<i>Дома: прогулка *</i>	17.00-18.30
<i>Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры *</i>	18.30-20.00
<i>Подготовка ко сну, ночной сон *</i>	20.00-7.30

*- рекомендуемое время, согласно СанПиН 1.2.3685-21 («Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержд. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28)

РЕЖИМ ДНЯ

4-5 лет
(холодный период)

Режимные моменты	Временной интервал
<i>Дома: подъем, утренний туалет</i>	7.30
В ДОУ: Приём, осмотр, игры, самостоятельная деятельность детей.	6.30-7.50
Утренняя гимнастика	7.50-8.00
Подготовка к завтраку, 1 –й завтрак	8.00-8.30
Самостоятельная деятельность детей, двигательная деятельность, подготовка к ООД	8.30-9.00
Организованная образовательная деятельность	1. 9.00-9.20 2. 9.30-9.50
2-й завтрак	9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.00-11.40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.40-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, гигиенические процедуры	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.45
Игры, самостоятельная, двигательная деятельность детей; Взаимодействие взрослого с детьми в разных видах деятельности	15.45-16.15
Подготовка к прогулке, прогулка	16.15-17.00
Уход домой	17.00
<i>Дома: прогулка *</i>	17.00-18.30
<i>Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры *</i>	18.30-20.00
<i>Подготовка ко сну, ночной сон *</i>	20.00-7.30

*- рекомендуемое время, согласно СанПиН 1.2.3685-21 («Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержд. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28)

РЕЖИМ ДНЯ

5-6 лет
(холодный период)

Режимные моменты	Временной интервал
<i>Дома: подъем, утренний туалет</i>	7.30
В ДОУ: Приём, осмотр, образовательная деятельность в режимных моментах (игры, дежурство, индивидуальная работа), самостоятельная деятельность детей.	6.30-8.05
Утренняя гимнастика	8.05-8.15
Подготовка к завтраку, 1 –й завтрак	8.15-8.35
Самостоятельная деятельность детей, двигательная деятельность, подготовка к ООД	8.35-9.00
Организованная образовательная деятельность	1. 9.00-9.25 2. 9.35-10.00
2-й завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.10-11.40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.40-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, гигиенические процедуры	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.45
Организованная образовательная деятельность/ взаимодействие взрослого с детьми в разных видах деятельности	15.45-16.10
Игры, самостоятельная, двигательная деятельность детей	16.10-16.25
Подготовка к прогулке, прогулка	16.25-17.00
Уход домой	17.00
<i>Дома: прогулка *</i>	17.00-18.30
<i>Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры *</i>	18.30-20.00
<i>Подготовка ко сну, ночной сон *</i>	20.00-7.30

*- рекомендуемое время, согласно СанПиН 1.2.3685-21 («Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»),

РЕЖИМ ДНЯ

6-7 лет
(холодный период)

Режимные моменты	Временной интервал
<i>Дома: подъём, утренний туалет</i>	7.30
В ДОУ: Приём, осмотр, образовательная деятельность в режимных моментах (игры, дежурство, индивидуальная работа), самостоятельная деятельность детей.	6.30-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, 1 –й завтрак	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность детей, двигательная деятельность, подготовка к ООД	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность	1. 9.00-9.30 2. 9.40-10.10 3. 10.20-10.50
2-й завтрак	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	11.00-12.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.10-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.40
Подготовка ко сну, сон	12.40-15.10
Постепенный подъём, гигиенические процедуры	15.10-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50
Взаимодействие взрослого с детьми в разных видах деятельности	15.50-16.20
Игры, самостоятельная, двигательная деятельность детей	16.20-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-17.00
Уход домой	17.00
<i>Дома: прогулка *</i>	17.00-18.30
<i>Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры *</i>	18.30-20.00
<i>Подготовка ко сну, ночной сон *</i>	20.00-7.30

*- рекомендуемое время, согласно СанПиН 1.2.3685-21 («Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»),

*утвержд. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020
№28)*