

Примерный режим дня в детском саду на холодный период года

Режимные моменты	Младшая гр.	Средняя гр.	Старшая гр.	Подготовительная гр.
Прием детей, свободная игра	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
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.10-8.40	8.10-8.40	8.10-8.30	8.10-8.30
Утренний круг	8.40-8.55	8.40-8.55	8.30-8.50	8.30-8.50
Подготовка к занятиям	8.55-9.00	8.55-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Игры, занятия, занятия со специалистами	9.00-10.00	9.00-10.10	9.00-10.40	9.00-10.40
Второй завтрак	10.00-10.10	10.10-10.20	10.40-10.50	10.40-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-12.00	10.20-12.10	10.50-12.30	10.50-12.40
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность	12.00-12.20	12.10-12.30	12.30-12.40	12.40-12.50
Подготовка к обеду, обед	12.20-13.00	12.30-13.10	12.40-13.10	12.50-13.20
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.10	13.10-15.10	13.10-15.10	13.20-15.10
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50
Игры, занятия, занятия со специалистами	15.50-16.50	15.50-16.50	15.50-16.50	15.50-16.50
Вечерний круг	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.20	17.00-18.20	17.00-18.20	17.00-18.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.20-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00

Примерный режим дня для детей раннего возраста

Режимные моменты	1 – я гр. раннего возраста		2-я гр. раннего возраста
	С 1 года до 1,6 лет	С 1,6 до 2 лет	
Приход в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	7.30 – 8.30	7.30-8.30	8.00-8.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.30 – 9.30	8.30 – 9.20	8.30-8.40
Подготовка и проведение	-	8.50 – 9.05 – 9.20	-

игры – занятия 1 (по подгруппам)			
Подготовку ко сну, 1-й сон	9.30 – 12.00	-	-
Организованная деятельность детей, занятия со специалистами	-	-	8.40-8.50 10 мин. перерыв 9.00-9.10 (по подгр.)
Второй завтрак	-	9.10 – 9.20	9.10-9.20
Подготовка к прогулке, прогулка	-	9.20-11.00	9.20-11.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	-	11.00-11.30	11.20-11.45
Подготовка к обеду, обед	-	11.30-12.00	11.45-12.20
Постепенный подъем, обед	12.00 – 12.30	-	-
Подготовка ко сну, дневной сон	-	12.00-15.00	12.00-15.00
Самостоятельная деятельность	12.30 – 14.30	-	-
Подготовка и проведения игры- занятия 1 (по подгруппам)	13.00 – 13.10 – 13.20	-	-
Подготовка и проведения игры- занятия 2 (по подгруппам)	13.50 – 14.00 – 14.10	-	-
Подготовка ко сну, второй сон	14.30 – 16.00	-	-
Постепенный подъем, полдник, самостоятельная деятельность	16.00 – 18.20	15.00-16.30	15.00-16.15
Подготовка и проведение игры – занятия 2 (по подгруппам)	-	16.00 – 16.15 – 16.30	15.25 – 16.15
Подготовка к прогулке, прогулка	-	16.30-18.00	16.15-17.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	-	18.00-18.20	17.30-18.30
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.20 – 19.00	18.20-19.00	18.30-19.00

Организованная детская деятельность и занятия со специалистами указаны с учётом общей длительности, включая перерывы.

Примерный режим дня в детском саду на теплый период года

Режимные моменты	Ранний возраст		Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
	С 1 года до 1,6 лет	С 1,6 лет до 2 лет		
Утренний прием, игры на воздухе, самостоятельная деятельность	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	7.30-8.30	7.30-8.30	8.30 – 9.10	8.30 – 9.00

Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки (игры, тематические прогулки, развлечения)	8.30-9.30	8.30 – 11.00	9.10 – 12.30	9.00 – 12.50
Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)	-	9.30-9.45-10.00	-	-
Возвращение с прогулки, подготовка ко сну, 1 –й сон	9.30 – 12.00	-	-	-
Возвращение с прогулки, водные процедуры, обед	-	11.00-12.00	-	-
Постепенный подъем, подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30	-	-	-
Подготовка ко сну, сон	-	12.00-15.00	-	-
Прогулка, самостоятельная деятельность	12.30-14.00	-	-	-
Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)	13.00-13.13-13.20	-	-	-
Подготовка и проведение игры-занятия 2 (по подгруппам)	13.40-13.50-14.00	-	-	-
Возвращение с прогулки, водные процедуры	14.00-14.30	-	-	-
Подготовка ко сну, 2-ой сон	14.30-16.30	-	-	-
Подготовка к обеду, вводные процедуры, обед	-	-	12.30 – 13.10	12.50 – 13.20
Дневной сон	-	12.00-15.00	13.10 – 15.10	13.20 – 15.00
Постепенный подъем, водные процедуры, игры	16.30-16.45	15.00-15.10	15.10 – 15.30	15.00 – 15.35
Полдник	16.45-17.00	15.10-15.30	15.30 – 16.00	15.35 – 15.55
Прогулка, самостоятельная деятельность	17.00-18.30	15.30-18.30	-	-
Подготовка и проведение игры-занятия 2 (по подгруппам)	-	16.00-16.15-16.30	-	-
Игры, досуги, кружки, развлечения	-	-	16.00-16.40	15.55-16.40
Прогулка (игры, досуги, кружки, развлечения)	-	-	16.40 – 19.00	16.40 – 19.00
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00

Режим дня в ДОУ носит вариативный характер: учитывается плохая погода, отсутствие достаточного количества персонала, карантины и периоды повышенной заболеваемости.

На случай неблагоприятных погодных условий группам выделяется физкультурный зал для организации прогулки и определяется её время. В дни карантинов и периоды повышенной заболеваемости в режиме дня увеличивается общая продолжительность пребывания детей на свежем воздухе, предусматривается время для проведения специальных лечебно-профилактических процедур.

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и развитие ребёнка-дошкольника, является двигательная активность. Благоприятное воздействие на организм может быть оказано только в том случае, если её уровень находится в пределах оптимальных величин. В связи с этим в ДОУ разработан рациональный режим двигательной активности.