

Распорядок и режим дня (теплый и холодный периоды)

Время	Режимные моменты	Длительность
7.00 – 8.20	Утренний прием, игры, общение, самостоятельная деятельность	1 час 20 мин.
8.20 – 8.35	Утренняя гимнастика	10 мин.
8.35 – 8.50	Подготовка к завтраку, завтрак	15 мин.
8.50 – 9.00	Самостоятельная деятельность	10 мин
9.00 – 10.00	Непосредственно-образовательная деятельность детей	1 час
10.00 – 10.10	Второй завтрак	10 мин.
10.10 – 10.35	Непосредственно-образовательная деятельность детей	25 мин.
10.35 – 12.15	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	1 час 40 мин.
12.15 – 12.50	Подготовка к обеду, обед	35 мин.
12.50 – 15.00	Подготовка ко сну, сон	2 часа 10 мин
15.00 – 15.25	Подъем, бодрящая гимнастика	25 мин
15.25 – 15.40	Подготовка к полднику, полдник	15 мин
15.40 – 16.20	Игры, досуги, общение, самостоятельная деятельность детей	40 мин.
16.20 – 17.20	Подготовка к прогулке, прогулка	60 мин.
17.20 – 17.50	Подготовка к ужину, ужин	30 мин.
17.50 – 19.00	Свободные игры, уход домой	1 час 10 мин
Прогулка		13 часов
		2 часа 40 мин.
Время	Режимные моменты	
7.00 – 8.20	Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	
8.20 – 8.50	Завтрак	
8.50 – 9.25	Самостоятельные игры, подготовка к образовательной деятельности	
9.25 – 12.10	Подготовка к прогулке, прогулка	
12.10 – 12.40	Подготовка к обеду, обед	
12.40 – 13.00	Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном	
13.00 – 15.00	Подготовка ко сну, сон	
15.00 – 15.30	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	
15.30 – 15.40	Подготовка к полднику, полдник	
15.40 – 16.20	Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности	
16.20 – 17.20	Подготовка к прогулке, прогулка	
17.20 - 17.50	Подготовка к ужину, ужин	
17.50 – 19.00	Самостоятельные игры, уход домой	