

Режим дня на холодный период года

№	Группы	Подготов.	Старшая	Средняя	2-я младшая
1.	Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, взаимодействие с семьей, дежурство	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
2.	Утренняя гимнастика (образовательная деятельность в режимных моментах, самостоятельная деятельность/артикуляционная гимнастика)	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30
3.	Подготовка к завтраку, завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах)	8.30 - 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
4.	НОД (коммуникативная, познавательно-исследовательская, изобразительная, музыкальная, двигательная, игровая, восприятие художественной литературы и фольклора)	9.00 – 10.50	9.00-10.35	9.00 – 10.20	9.00 – 10.05
5.	Подготовка к второму завтраку. завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах)	10.50-11.00	10.35-10.45	10.30-10.40	10.30-10.40
6.	Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах), самостоятельная деятельность	11.00 – 12.15	10.45-12.05	10.40 – 11.55	10.40 -11.40
7.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.15- 12.25	12.05 – 12.20	11.55 – 12.15	11.40 -12.00
8.	Подготовка к обеду, обед, подготовка ко сну (образовательная деятельность в режимных моментах)	12.25-12.45	12. 20– 12.45	12.15 – 12.45	12.00 – 12.30
9.	Дневной сон	12.45 -15.15	12.45-15.15	12.45 – 15.15	12.30 - 15.15
10.	Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры, гимнастика после сна (образовательная деятельность в режимных моментах)	15.15- 15.30	15.15 -15.30	15.15 – 15.30	15.15- 15.30
11.	Подготовка к полднику, полдник (образовательная деятельность в режимных моментах)	15.30 – 15.50	15.30- 15.50	15.30 -15.50	15.30 – 15.50
12.	НОД (старший возраст)	15.50-16.20	15.50 -16.15	-	-
13.	Самостоятельная деятельность/прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах)	16.20 – 18.15	16.15 – 18.10	15.55 – 17.50	15.50 – 17.40
14.	Возвращение с прогулки	18.15 – 18.25	18.10 -18.20	17.50 - 18.05	17.40 - 17.55
15.	Подготовка к ужину, ужин (образовательная деятельность в режимных моментах)	18.25- 18.45	18.20 – 18.40	18.10 – 18.30	18.00– 18.20
16.	Самостоятельная деятельность/ прогулка, уход детей домой, взаимодействие с семьей	18.45 – 19.00	18.40 – 19.00	18.30 – 19.00	18.20 – 19.00

Приложение к режиму дня

Извлечения из СанПиН

- продолжительность ежедневных прогулок, не менее 3 часов. 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.
- продолжительность дневного сна для детей 4-7 лет не менее 2,5 часов в день
- суммарный объем двигательной активности не менее 1 часа в день.

Продолжительность занятий (перерыв между видами деятельности 10 мин.)	30 минут	25 минут	20 минут	15 минут
Максимальный объем образовательной нагрузки (первая половина дня) в день	1 час	50 минут	40 минут	30 минут
Образовательная деятельность (вторая половина дня) в день	30 минут	25 минут	-	-
Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в день	3-4 часа			

Реализация образовательных областей в режиме дня

№	Режимный момент	Образовательная область
1.	Прием детей	ОО СКР, РР
2.	Утренняя гимнастика	ОО ФР, СКР
3.	Беседы с детьми	ОО СКР, ПР, РР
4.	Наблюдения, дежурства в уголке природы	ОО СКР, ПР
5.	Свободные игры	ОО СКР, ХЭР, РР, ПР, ФР
6.	Индивидуальные и подгрупповые дидактические игры	ОО СКР, ХЭР, РР, ПР
7.	Восприятие художественной литературы	ОО ХЭР, РР, ПР, СКР
8.	Подготовка к завтраку, дежурство по столовой	ОО СКР, РР