

Режим дня

Правильный распорядок дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Примерный режим дня (холодный период)

Режимные моменты	1,5- 3	3-5	5-7
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	8.15 -8.30	8.15-8.30	8.15-8.30
Музыкально-ритмическая гимнастика	8.30 -8.45	8.30-8.45	8.30-8.45
Подготовка к завтраку, завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах)	8.45-9.15.	8.45-9.15	8.45-9.15
Самостоятельная игровая деятельность	9.15-9.40	9.40-10.05	10.45-11.10
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.40-10.05	9.15-9.40	9.15-10.45
Второй завтрак	10.05-10.15	10.05-10.15	10.05-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах) Непосредственно образовательная деятельность (физкультурно-оздоровительная, художественное творчество, игры, наблюдения, музыка, воздушные и солнечные ванны), самостоятельная деятельность	10.45-11.30	10.50-11.50	10.45-12.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30-11.50	11.50-12.10	12.20-12.40
Подготовка к обеду, обед (образовательная деятельность в режимных моментах)	11.50.- 12.20	12.10-12.30	12.40-13.00

Подготовка ко сну (образовательная деятельность в режимных моментах) Дневной сон	12.20.- 15.00	12.30.- 14.50	13.00-14.45
Постепенный подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна, самостоятельная деятельность	15.00-15.30	14.50-15.20	14.45-15.45
Подготовка к полднику, полдник (образовательная деятельность в режимных моментах)	15.30-15.45	15.20.- 15.40	15.20-15.40
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность, самостоятельная деятельность, уход домой	15.45-16.30	15.50-16.30	15.45-16.30

Примерный режим дня (теплый период)

Режимные моменты	1,5- 3	3-5	5-7
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	8.15 -8.30	8.15-8.30	8.15-8.30
Музыкально-ритмическая гимнастика	8.30 -8.35	8.30-8.35	8.30-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах)	8.35-9.05.	8.35-9.05	8.35-9.05
Самостоятельная игровая деятельность	9.05-9.30	9.05 - 9.30	9.05-9.30
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.30-9.50	9.30 - 9.50	9.30-9.50
Второй завтрак	9.50 - 10.05	9.50 - 10.00	9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах) Непосредственно образовательная деятельность (физкультурно-оздоровительная, художественное творчество, игры, наблюдения, музыка, воздушные и солнечные ванны), самостоятельная	10.05-11.05	10.00-11.05	10.00-11.05

деятельность			
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.05-11.10	11.05-11.10	11.05-11.10
Подготовка к обеду, обед (образовательная деятельность в режимных моментах)	11.05.- 11.35	11.10-11.35	11.10-11.35
Подготовка ко сну (образовательная деятельность в режимных моментах) Дневной сон	11.35.- 14.40	11.35.- 14.40	11.35-14.40
Постепенный подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна, самостоятельная деятельность	14.40-15.10	14.40-15.10	14.40-15.10
Подготовка к полднику, полдник (образовательная деятельность в режимных моментах)	15.10-15.35	15.10.- 15.35	15.10-15.35
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.35-15.55	15.35-15.55	15.35-15.55
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах) Непосредственно образовательная деятельность (игры, наблюдения, воздушные солнечные ванны) самостоятельная деятельность, уход домой	15.55 – 16.30	15.55 – 16.30	15.55-16.30