

**Режим и распорядок дня
Режим дня в дошкольных группах**

| Содержание | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
|--|--|----------------|----------------|----------------|
| <i>Холодный период. (Первый/второй период реализации Программы)</i> | | | | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 |
| Завтрак | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 |
| Игры, подготовка к детскому совету. Детский совет (групповой сбор). | 9.00-9.15 | 9.00-9.15 | 9.00-9.10 | 9.00-9.10 |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) проведение педагогической диагностики. Работа в центрах активности на основе самоопределения. Подведение итогов работы в центрах активности | 9.15-10.00 | 9.15-10.05 | 9.10-10.15 | 9.10-10.50 |
| До детского совета или после него и работы в центрах | Специально организованные занятия (музыкальное, физкультурное) по расписанию | | | |
| II завтрак | 9.30-9.40 | 9.50- 10.00 | 10.35-10.45 | 10.10-10.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.00-12.00 | 10.05-12.10 | 10.15-12.25 | 10.50-12.30 |
| Подготовка к обеду. Обед | 12.00-12.30 | 12.10-12.40 | 12.25-12.50 | 12.30-13.00 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 12.30-15.00 | 12.40-15.00 | 12.50-15.00 | 13.00-15.00 |
| Полдник | 15.15-15.30 | 15.20-15.40 | 15.25-15.40 | 15.25-15.40 |
| Занятия (при необходимости) | - | - | 15.40-16.05 | - |
| Игры, самостоятельная деятельность детей. Книжный час | 15.30-15.45 | 15.40-16.00 | 15.40-16.05 | 15.40-16-10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 15.45-17.00 | 16.00-17.20 | 16.05-17.25 | 16.10-17.30 |
| Подготовка к ужину. Ужин | 17.00-17.30 | 17.20-17.50 | 17.25-17.55 | 17.30-18.00 |
| Вечерний сбор. Подведение итогов дня. Игры, самостоятельная деятельность | 17.30-19.00 | 17.50-19.00 | 17.55-19.00 | 18.00-19.00 |
| Уход домой | до 19.00 | до 19.00 | до 19.00 | до 19.00 |
| <i>Теплый период (Третий период реализации Программы)</i> | | | | |
| Утренний прием детей на улице, игры, самостоятельная | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 |

| Содержание | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
|--|-----------------|----------------|----------------|----------------|
| деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | | | | |
| Подготовка к завтраку. Завтрак | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность, детский совет (групповой сбор) | 9.00-9.20 | 9.00-9.15 | 9.00-9.15 | 9.00-9.15 |
| Второй завтрак | 9.30-9.40 | 9.50- 10.00 | 10.35-10.45 | 10.10-10.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки | 9.20-12.00 | 9.15-12.10 | 9.15-12.25 | 9.15-12.35 |
| Подготовка к обеду. Обед | 12.00-12.30 | 12.10-12.40 | 12.25-12.50 | 12.30-13.00 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 12.30-15.10 | 12.40-15.10 | 12.50-15.10 | 13.00-15.10 |
| Подготовка к полднику. Полдник | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей. Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, вечерний сбор | 16.00-17.00 | 16.00-17.20 | 16.00-17.25 | 16.00-17.30 |
| Подготовка у ужину. Ужин | 17.00-17.30 | 17.20-17.50 | 17.25-17.55 | 17.30-18.00 |
| Уход домой | до 19.00 | до 19.00 | до 19.00 | до 19.00 |