**Режим дня и распорядок**

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

**Режим дня (2 младшая группа)**

10,5 часовой режим

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| ***Дома*** |  |
| Подъем, утренний туалет | 7.00 – 7.30 |
| ***В дошкольном учреждении*** |  |
| Прием детей, осмотр, разнообразная детская деятельность (с учетом перечня, групповых традиций, ритуалов, событий) в соответствии с темой | 7.30 – 8.10 |
| Утренняя гимнастика | 8.10 – 8.15 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.15 – 8.45 |
| Разнообразная детская деятельность | 8.45 – 9.15 |
| Непосредственно образовательная деятельность | 9.15 – 10.00 |
| Подготовка к прогулке | 10.00 – 10.20 |
| Прогулка | 10.20 – 12.00 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду | 12.00 – 12.20 |
| Обед | 12.20 – 13.00 |
| Сон | 13.00 – 15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, чтение художественной литературы/ экология, подготовка к ужину | 15.00 – 15.40 |
| ужин | 16.00 – 16.20 |
| Игры, досуги, общение по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, выбор самостоятельной деятельности | 16.20 – 16.30 |
| Подготовка к прогулке | 16.30 – 16.50 |
| Прогулка Уход домой | 16.50 – 18.00 |
| ***Дома*** |  |
| Прогулка | 18.00 – 19.00 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.00 – 20.30 |
| Укладывание, ночной сон | 20.30 – 7.00 |

**Режим дня (средняя группа)**

10,5 часовой режим

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| ***Дома*** |  |
| Подъем, утренний туалет | 7.00 – 7.30 |
| ***В дошкольном учреждении*** |  |
| Прием детей, осмотр, разнообразная детская деятельность (с учетом перечня, групповых традиций, ритуалов, событий) в соответствии с темой | 7.30 – 8.20 |
| Утренняя гимнастика | 8.20 – 8.25 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.25 – 8.45 |
| Разнообразная детская деятельность | 8.45 – 9.15 |
| Непосредственно образовательная деятельность | 9.15 – 10.05 |
| Прогулка | 10.05 – 11.50 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду | 11.50 – 12.15 |
| Обед | 12.15 – 12.50 |
| Сон | 12.50 – 15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, подготовка к ужину | 15.00 – 15.45 |
| ужин | 16.00 – 16.20 |
| Игры, досуги, общение по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, выбор самостоятельной деятельности | 16.20- – 16.35 |
| Чтение художественной литературы/ экология | 16.35-16.55 |
| Прогулка Уход домой | 16.55 – 18.00 |
| ***Дома*** |  |
| Прогулка | 18.00 – 19.00 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.00 – 20.30 |
| Укладывание, ночной сон | 20.30 – 7.00 |

**Режим дня (старшая группа)**

10,5 часовой режим

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| ***Дома*** |  |
| Подъем, утренний туалет | 7.00 – 7.30 |
| ***В дошкольном учреждении*** |  |
| Прием детей, осмотр, разнообразная детская деятельность (с учетом групповых традиций, ритуалов, событий) в соответствии с темой | 7.30 – 8.25 |
| Утренняя гимнастика | 8.25 – 8.30 |
| Игры, подготовка к завтраку, завтрак | 8.30 – 9.00 |
| Разнообразная детская деятельность | 9.00 – 9.15 |
| Непосредственно образовательная деятельность | 9.15 – 10.55 |
| Подготовка к прогулке | 10.55 – 11.10 |
| Прогулка | 11.10 – 12.25 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду | 12.25 – 12.40 |
| Обед | 12.40 – 13.10 |
| Сон | 13.10 – 15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, подготовка к ужину | 15.00 – 15.40 |
| ужин | 16.00 – 16.20 |
| Чтение художественной литературы/ экология | 16.20 – 16.50 |
| Игры, досуги, общение по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками | 16.50 – 17.10 |
| Подготовка к прогулке | 17.10 – 17.20 |
| Прогулка Уход домой | 17.20 – 18.00 |
| ***Дома*** |  |
| Прогулка | 18.00 – 19.00 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.00 – 20.30 |
| Укладывание, ночной сон | 20.30 – 7.00 |

**Режим дня (подготовительная группа)**

10,5 часовой режим

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| ***Дома*** |  |
| Подъем, утренний туалет | 7.00 – 7.30 |
| ***В дошкольном учреждении*** |  |
| Прием детей, осмотр, разнообразная детская деятельность (с учетом перечня, групповых традиций, ритуалов, событий) в соответствии с темой | 7.30 – 8.35 |
| Игры, утренняя гимнастика | 8.35– 8.45 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.45 – 9.00 |
| Разнообразная детская деятельность | 9.00 – 9.15 |
| Непосредственно образовательная деятельность | 9.15 – 11.05 |
| Подготовка к прогулке | 11.05 – 11.10 |
| Прогулка | 11.10 – 12.35 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду | 12.35 – 12.40 |
| Обед | 12.45 – 13.15 |
| Сон | 13.15 – 15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, подготовка к ужину | 15.00 – 15.45 |
| ужин | 15.45 – 16.00 |
| Игры, досуги, общение по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, Чтение художественной литературы/ экология | 16.00 – 16.30 |
| Подготовка к прогулке | 16.30– 16.30 |
| Прогулка Уход домой | 16.30 – 18.00 |
| ***Дома*** |  |
| Прогулка | 18.00 – 19.00 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.00 – 20.30 |
| Укладывание, ночной сон | 20.30 – 6.30 |

**Режим дня на летний период**

**(2 младшая группа)**

10,5 часовой режим

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| ***Дома*** |  |
| Подъем, утренний туалет | 7.00 – 7.30 |
| ***В дошкольном учреждении*** |  |
| Прием детей, осмотр, разнообразная детская деятельность (с учетом перечня, групповых традиций, ритуалов, событий) в соответствии с темой | 7.30 – 8.15 |
| Утренняя гимнастика | 8.15 – 8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 –9.00 |
| Разнообразная детская деятельность | 9.00 – 9.15 |
| Подготовка к прогулке  Прогулка | 9.15 – 9.30  9.30 – 11.30 |
| Возвращение с прогулки/, подготовка к обеду | 11.30 – 12.00 |
| Обед | 12.00 – 12.45 |
| Сон | 12.45 – 15.30 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, подготовка к ужину | 15.30 – 16.00 |
| ужин | 16.00 – 16.30 |
| Разнообразная детская деятельность,  подготовка к прогулке,  прогулка Уход домой | 16.30 – 18.00 |
| ***Дома*** |  |
| Прогулка | 18.00 – 19.00 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.00 – 20.30 |
| Укладывание, ночной сон | 20.30 – 6.30 |

**Режим дня на летний период(средняя группа)**

10,5 часовой режим

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| ***Дома*** |  |
| Подъем, утренний туалет | 7.00 – 7.30 |
| ***В дошкольном учреждении*** |  |
| Прием детей, осмотр, разнообразная детская деятельность (с учетом перечня, групповых традиций, ритуалов, событий) в соответствии с темой | 7.30 – 8.20 |
| Утренняя гимнастика | 8.20 – 8.25 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.25 – 9.00 |
| Разнообразная детская деятельность | 9.00 – 9.30 |
| Подготовка к прогулке | 9.30 – 9.40 |
| Прогулка | 9.40 – 11.45 |
| Возвращение с прогулки/, подготовка к обеду | 11.45 – 12.15 |
| Обед | 12.15 – 12.50 |
| Сон | 12.50 – 15.30 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, подготовка к ужину | 15.30 – 16.00 |
| ужин | 16.00 – 16.20 |
| Разнообразная детская деятельность,  подготовка к прогулке,  прогулка Уход домой | 16.20 - 16.50 |
| ***Дома*** |  |
| Прогулка | 18.00 – 19.00 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.00 – 20.30 |
| Укладывание, ночной сон | 20.30 – 7.00 |

**Режим дня на летний период (старшая группа)**

10,5 часовой режим

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| ***Дома*** |  |
| Подъем, утренний туалет | 7.00 – 7.30 |
| ***В дошкольном учреждении*** |  |
| Прием детей, осмотр, разнообразная детская деятельность (с учетом перечня, групповых традиций, ритуалов, событий) в соответствии с темой | 7.30 – 8.30 |
| Утренняя гимнастика | 8.30 – 8.35 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.35 – 9.00 |
| Разнообразная детская деятельность | 9.00 – 9.25 |
| Подготовка к прогулке | 9.25 – 9.40 |
| Прогулка | 9.40 – 12.00 |
| Возвращение с прогулки/, подготовка к обеду | 12.00 – 12.40 |
| Обед | 12.40 – 13.10 |
| Сон | 13.10 – 15.30 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, подготовка к ужину | 15.30 – 16.00 |
| ужин | 16.00 – 16.20 |
| Разнообразная детская деятельность  Подготовка к прогулке  Прогулка Уход домой | 16.20 – 18.00 |
| ***Дома*** |  |
| Прогулка | 18.00 – 19.00 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.00 – 20.30 |
| Укладывание, ночной сон | 20.30 – 7.00 |