

РЕЖИМ ДНЯ В ГРУППЕ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 2 ЛЕТ

Сформулировано с опорой на п. 35.15. ФОП ДО

Содержание	Время	
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА	1 год - 1,5 года	1,5 лет - 2 года
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:00–8:10	
Утренняя ЗАРЯДКА (гимнастика)	8:10–8:15	
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	8:15–9:00	
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, занятия в игровой форме по подгруппам и др.)	9:00 – 9:30	9:00–10:00
Подготовка ко сну, первый СОН	9:30 – 12:00	-
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, гимнастика после сна	12:00 – 12:30	-
Второй завтрак	увеличивается калорийность основного завтрака на 5%	9.50 - 10.00
Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА	-	10.00–11.15
Подготовка к обеду, ОБЕД	12.30 - 13.00	11:15–12:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, занятия в игровой форме по подгруппам и др.)	13:00–14:30	-
Подготовка ко сну, СОН , постепенный подъем	-	12:00–15:00
Подготовка ко сну, второй СОН	14.30 - 16.00	-
ПОЛДНИК	-	15:00–15:20
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, занятия в игровой форме по подгруппам и др.)	-	15:20–16:30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, гимнастика после сна. Самостоятельная деятельность детей	16:00 – 16:30	-
Подготовка к ужину, УЖИН	16:30–17:00	
Активное бодрствование детей: игры, предметная деятельность, индивидуальные занятия в игровой форме. Уход детей домой	17:00 – 19:00	
ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА		
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:00–8:10	
Утренняя ЗАРЯДКА (гимнастика)	8:10–8:15	
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	8:15–9:00	
Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА , возвращение с прогулки	9:00–10:00	9:00 – 11:15
Занятия на прогулке в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	-	9:10 – 9:20 9:30 – 9:40

Содержание		Время
Второй завтрак	увеличивается калорийность основного завтрака на 5%	9:40 –10:00
Подготовка ко сну, первый сон		10:00–12:00 -
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры		12:00 –12:30
Подготовка к обеду, ОБЕД		12:30–13:00 11:15–12:00
Подготовка к прогулке, выход на ПРОГУЛКУ		13:00–13:20 -
Образовательная нагрузка во время прогулки. Занятие в игровой форме с 1 подгруппой.		13:20–13:25 -
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)		13:25–13:35 -
Занятие в игровой форме со 2 подгруппой		13:35–13:40 -
Активное бодрствование детей время прогулки (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)		13:40–14:20 -
Возвращение с прогулки, водные процедуры		14:20–14:40 -
Подготовка к полднику, ПОЛДНИК		14:40–15:00 -
Подготовка ко сну, СОН		15:00–16:30 12:00–15:00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры. Подготовка к полднику, ПОЛДНИК		16:30–16:40 15.00-15.20
Подготовка к прогулке, выход на прогулку		- 15:20 – 15:30
ПРОГУЛКА		15:30 – 16:20
Образовательная нагрузка во время прогулки. Занятие в игровой форме с 1 подгруппой.		15:40–15:45
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)		15:45–15:55
Занятие в игровой форме со 2 подгруппой.		15.55:-16:00
Активное бодрствование детей время прогулки (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)		16:00–16:20
Возвращение с прогулки, водные процедуры		16:20–16:30
Подготовка к ужину, УЖИН		16:30–17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой		17:00–19:00

РЕЖИМ ДНЯ В ГРУППЕ ДЕТЕЙ ОТ 2 ЛЕТ ДО 3 ЛЕТ

Сформулировано с опорой на п. 35.16. ФОП ДО

Содержание	Время
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:00–8:00
Утренняя ЗАРЯДКА (гимнастика)	8:00–8:05
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8:05–8:30
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	8:30–9:00
Занятие в игровой форме с 1 подгруппой	9:00–9:10
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:10–9:20
Занятие в игровой форме со 2 подгруппой	9:20–9:30
Активное бодрствование детей (физкультурные минутки)	9:30–10:00

Содержание	Время
Второй завтрак	10:00–10:10
Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА , возвращение с прогулки	10:10–11:40
Подготовка к обеду, ОБЕД	11:40–12:10
Подготовка ко сну, дневной СОН , постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:10–15:10
Подготовка к полднику, ПОЛДНИК	15:10–15:35
Игры, самостоятельная деятельность детей	15:35–15:45
Занятие в игровой форме с 1 подгруппой	15:45–15:55
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	15:55–16:05
Занятие в игровой форме со 2 подгруппой	16:05–16:15
Активное бодрствование детей: игры, предметная деятельность, индивидуальные занятия в игровой форме.	16:15–16:40
Подготовка к ужину, УЖИН	16:40–17:00
Игры, предметная деятельность и другое. Уход детей домой	17:00–19:00
ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:00–8:00
Утренняя ЗАРЯДКА (гимнастика)	8:00–8:05
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8:05–8:30
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	8:30–9:00
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9:00–9:30
Прогулка , игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	9.30 - 11.30 9.40 - 9.50 10.00 - 10.10
Второй завтрак	10:10–10:20
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	10:20–11:30
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки	
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11:30–11:40
Подготовка к обеду, ОБЕД	11:40–12:10
Подготовка ко сну, дневной СОН , постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:10–15:10
Подготовка к полднику, ПОЛДНИК	15:10–15:35
Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА	15:35–16:40
Занятие в игровой форме с 1 подгруппой	15:45–15:55
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	15:55–16:05
Занятие в игровой форме со 2 подгруппой	16:05–16:15
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры), возвращение с прогулки	16:15 – 16:40
Подготовка к ужину, УЖИН	16:40–17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17:00–19:00

РЕЖИМ ДНЯ В ГРУППЕ ДЕТЕЙ ОТ 3 ГОДА ДО 4 ЛЕТ

Сформулировано с опорой на п. 35.17. ФОП ДО

Содержание	Время
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–7:55
Утренняя зарядка (гимнастика)	7:55–8:00
Игры, самостоятельная деятельность. Утренний круг.	8:00–8:30
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК , подготовка к занятию.	8:30–9:00
Занятие 1	9:00–9:15
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:15–9:25
Занятие 2	9:25–9:40
Игры, самостоятельная деятельность,	9:40–10:00
Второй завтрак	10:00–10:10
Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА , возвращение с прогулки	10:10–11:45
Подготовка к обеду, ОБЕД	11:45–12:15
Подготовка ко сну, СОН , постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:15–15:00
Подготовка к полднику, ПОЛДНИК	15:00–15:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	15:30–16:25
Вечерний круг/ чтение	16:25–16:45
Подготовка к ужину, УЖИН	16:45–17:00
Игры, самостоятельная деятельность детей. Уход домой	17:00–19:00
ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:00
Утренняя ЗАРЯДКА на улице (гимнастика)	8:00–8:05
Утренний круг.	8:05–8:30
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка	9:00–9:20
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:20–9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:35–9:45
Занятие 2	9:45–10:00
Второй завтрак	10:00–10:10
Активное бодрствование детей, возвращение с прогулки	10:10–11:45
Подготовка к обеду, ОБЕД	11:45–12:15
Подготовка ко сну, СОН , постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:15–15:00
Подготовка к полднику, ПОЛДНИК	15:00–15:30
Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА . Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое). Вечерний круг.	15:30–16:45
Возвращение с прогулки. Подготовка к ужину, УЖИН	16:45–17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17:00–19:00

РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4–5 ЛЕТ
Сформулировано с опорой на п. 35.18. ФОП ДО

Содержание	Время
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры	7:00–8:00
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:00–8:06
Игры, предметная деятельность. Утренний круг.	8:06–8:30
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	8:30–8:50
Подготовка к занятиям	8:50–9:00
ЗАНЯТИЕ 1	9:00–9:20
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:20–9:30
ЗАНЯТИЕ 2	9:30–9:50
Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми	9:50–10:00
Второй завтрак.	10:00–10:10
Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА , возвращение с прогулки	10:10–12:00
Подготовка к обеду, ОБЕД	12:00–12:30
Подготовка ко сну, СОН , постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:00
Подготовка к полднику, ПОЛДНИК	15:00–15:30
Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа. Вечерний круг.	15:30–16:45
Подготовка к ужину, УЖИН	16:45–17:00
Игры, уход домой	17:00–19:00
ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА	
Утренний прием детей на улице (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:00
Утренняя зарядка на улице (гимнастика)	8:00–8:06
Игры. Приход в группу. Утренний круг.	8:06–8:30
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА	9:00–9:15
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:15–9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:35–9:45
Занятие 2	9:45–10:05
Второй завтрак	10:05–10:15
Самостоятельная деятельность, подвижные игры, возвращение с прогулки	10:15–12:00
Подготовка к обеду, ОБЕД	12:00–12:30
Подготовка ко сну, СОН , постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:00
Подготовка к полднику, ПОЛДНИК	15:00–15:30
Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА. Вечерний круг.	15:30–16:45
Возвращение с прогулки Подготовка к ужину, УЖИН	16:45–17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	18:30–19:00

РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ
Сформулировано с опорой на п. 35.19. ФОП ДО

Содержание	Время
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры.	7:00–8:06
Утренняя ЗАРЯДКА (гимнастика)	8:06–8:14
Утренний круг.	8:14–8:30
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК ,	8:30–9:50
Подготовка к занятию	9:50–9:00
ЗАНЯТИЕ 1	9:00–9:25
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:25–9:35
ЗАНЯТИЕ 2	9:35–10:00
Второй завтрак , подготовка к прогулке.	10:00–10:20
ПРОГУЛКА , возвращение с прогулки.	10:20–12:00
Подготовка к обеду, ОБЕД .	12:00–12:30
Подготовка ко сну, СОН , постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:00
Подготовка к полднику, ПОЛДНИК	15:00–15:30
ЗАНЯТИЕ 3	15:30–15:55
Игры, Индивидуальная работа с детьми. Вечерний круг	15:55–16:50
Подготовка к ужину, УЖИН	16:50–17:00
Игры, уход домой	17:00–19:00
ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА	
Утренний прием детей на улице (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:14
Утренняя ЗАРЯДКА на улице (гимнастика)	8:14–8:22
Приход в группу. Утренний круг	8:22–8:30
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК , подготовка к занятию.	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА	9:00–9:15
Образовательная нагрузка во время прогулки. Занятие 1	9:15–9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:40–9:50
Занятие 2	9:50–10:15
Второй завтрак.	10:15–10:25
Игры, самостоятельная деятельность, возвращение с прогулки	10:25–12:00
Подготовка к обеду, ОБЕД	12:00–12:30
Подготовка ко сну, СОН , постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:00
Подготовка к полднику, ПОЛДНИК	15:00–15:30
Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА , самостоятельная деятельность	15:30–16:40
Занятие 3	15:40–16:05
Игры, самостоятельная деятельность, возвращение с прогулки	16:05–16:40
Подготовка к ужину, УЖИН	16:40–17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17:00–19:00

РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ
Сформулировано с опорой на п. 35.20. ФОП ДО

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность. Утренний круг.	7:00–8:22
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:22–8:32
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	8:32–9:00
Занятие 1	9:00–9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40
Занятие 2	9:40–10:10
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки). Второй завтрак	10:10–10:20
Занятие 3	10:20–10:50
Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА , возвращение с прогулки	10:50–12:10
Подготовка к обеду, ОБЕД	12:10–12:40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:40–15:10
Подготовка к полднику, ПОЛДНИК	15:10–15:30
Игры. Дополнительное образование. Вечерний круг	15:30–16:45
Подготовка к ужину, УЖИН	16:45–17:00
Игры, уход домой	17:00–19:00
ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА	
Утренний прием детей на улице (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность. Утренний круг.	7:00–8:22
Утренняя ЗАРЯДКА на улице (гимнастика)	8:22–8:32
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	8:32–9:00
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:00–9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40
ЗАНЯТИЕ 2	9:40–10:10
Второй завтрак	10:10–10:15
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры) Самостоятельная деятельность, возвращение с прогулки	10:15–12:10
Подготовка к обеду, ОБЕД	12:10–12:40
Подготовка ко сну, СОН , постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:40–15:10
Подготовка к полднику, ПОЛДНИК	15:10–15:30
Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА , самостоятельная деятельность детей	15:30–16:30
Возвращение с прогулки. Вечерний круг.	16:30–16:45
Подготовка к ужину, ужин	16.45–17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17:00–19:00