# Примерный режим дня в группе детей от 2-х до 3-х лет

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Время |
| ***Холодный период года*** |
| Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | 7.00-8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20-9.00 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | 9.00–9.409.50-10.00 |
| Второй завтрак | 10.00-10.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.30-11.30 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей | 11.30-12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00-12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон,  | 12.30-15.00 |
| постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 15.00-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30-16.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 16.00–16.30 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | 16.00–16.1016.10–16.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей | 16.30-18.00 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину | 18.00-18.30 |
| Ужин | 18.30-19.00 |
| Уход детей домой | до 19.00 |
| ***Теплый период года*** |
| Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | 7.00-8.30 |
| 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 | 9.30–11.309.40–9.509.50–10.00 |
| Второй завтрак | 10.30-11.00 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 11.30.-12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00-12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.30-15.30 |
| Полдник | 15.30-16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам | 16.00–18.0016.20–16.30 |
|  | 16.30-16.40 |
| Возвращение с прогулки, игры, подготовка к ужину | 18.00-18.30 |
| Ужин | 18.30-19.00 |
| Уход детей домой | До 19.00 |

**Примерный режим дня в дошкольных группах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | 3—4 года | 4—5 лет | 5—6 лет | 6—7 лет |
| ***Холодный период года*** |
| 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 занятиям | 9.00-9.20 | 9.00-9.15 | 9.00-9.15 | - |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 9.20-10.00 | 9.15-10.05 | 9.15-10.15 | 9.00-10.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.00–12.00 | 10.05–12.00 | 10.15-12.00 | 10.50-12.00 |
| Второй завтрак | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 |
| Обед | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 |
| Полдник | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 |
| Занятия (при необходимости) | - | - | 16.00-16.25 | - |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 | 16.25-17.00 | 16.00-17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 17.00-18.30 | 17.00-18.30 | 17.00-18.30 | 17.00-18.30 |
| Ужин | 18.30 | 18.30 | 18.30 | 18.30 |
| Уход домой | до 19.00 | до 19.00 | до 19.00 | до 19.00 |
| ***Теплый период года*** |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельнаядеятельность, 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, самостоятельная деятельность | 9.00-9.20 | 9.00-9.15 | 9.00-9.15 | - |
| Второй завтрак | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки | 9.20-12.00 | 9.15-12.00 | 9.15-12.00 | 9.00-12.00 |
| Обед | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 |
| Полдник | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей | 17.00-18.30 | 17.00-18.30 | 17.00-18.30 | 17.00-18.30 |
| Ужин | 18.30 | 18.30 | 18.30 | 18.30 |
| Уход домой | до 19.00 | до 19.00 | до 19.00 | до 19.00 |

Согласно пункту 2.10 Санитарно-эпидемиологических требований к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

При организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Хозяйствующим субъектом обеспечивается присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.