

РЕЖИМ ДНЯ
(холодный период года: сентябрь-май)

№ п/п	Режимные процессы	Ранний возраст	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготов ительны й возраст
1.	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7 ⁰⁰ -7 ⁵⁵ 0.55	7 ⁰⁰ -8 ⁰⁰ 1.00	7 ⁰⁰ -8 ⁰⁵ 1.05	7 ⁰⁰ -8 ¹⁰ 1.10	7 ⁰⁰ -8 ¹⁵ 1.15
2.	Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7 ⁵⁵ -8 ⁰⁵ в гр.	8 ⁰⁰ -8 ¹⁰	8 ⁰⁵ -8 ¹⁵	8 ¹⁰ -8 ²⁰	8 ¹⁵ -8 ²⁵
3.	Валеомероприятия.	8 ⁰⁵ -8 ²⁰ 0.15	8 ¹⁰ -8 ²⁵ 0.15	8 ¹⁵ -8 ³⁰ 0.15	8 ²⁰ -8 ³⁵ 0.15	8 ²⁵ -8 ³⁵ 0.10
4.	Подготовка к завтраку. Завтрак	8 ²⁰ -8 ⁵⁰ 0.30	8 ²⁵ -8 ⁵⁰ 0.25	8 ³⁰ -8 ⁵⁵ 0.25	8 ³⁵ -8 ⁵⁵ 0.20	8 ³⁵ -8 ⁵⁵ 0.20
5.	Подготовка к занятиям	8 ⁵⁰ -9 ⁰⁰	8 ⁵⁰ -9 ⁰⁰	8 ⁵⁵ -9 ⁰⁰	8 ⁵⁵ -9 ⁰⁰	8 ⁵⁵ -9 ⁰⁰
6.	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9 ⁰⁰ -9 ³⁰	9 ⁰⁰ -9 ⁴⁰	9 ⁰⁰ -9 ⁵⁰	9 ⁰⁰ -10 ³⁰	9 ⁰⁰ -10 ³⁰
7.	Второй завтрак	10 ⁰⁰	10 ⁰⁰	10 ⁰⁰	10 ⁰⁰	10 ⁰⁰
8.	Подготовка к прогулке Прогулка	9 ⁴⁰ -11 ⁴⁰ 2.00	9 ⁴⁰ -11 ⁴⁵ 2.05	9 ⁵⁰ -11 ⁵⁵ 2.05	10 ³⁰ -12 ³⁵ 2.05	10 ³⁰ -12 ³⁵ 2.05
9.	Возвращение с прогулки	11 ⁴⁰ -12 ⁰⁰	11 ⁴⁵ -12 ¹⁰	11 ⁵⁵ -12 ¹⁵	12 ³⁵ -12 ⁴⁵	12 ³⁵ -12 ⁴⁵
10.	Подготовка к обеду Обед	12 ⁰⁰ -12 ²⁰	12 ¹⁰ -12 ⁴⁰	12 ¹⁵ -12 ⁴⁵	12 ⁴⁵ -13 ⁰⁰	12 ⁴⁵ -13 ⁰⁰
11.	Подготовка ко сну. Сон	12 ²⁰ -15 ²⁰ 3.00	12 ⁴⁰ -15 ¹⁰ 2.30	12 ⁴⁵ -15 ¹⁵ 2.30	13 ⁰⁰ -15 ³⁰ 2.30	13 ⁰⁰ -15 ³⁰ 2.30
12.	Постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	15 ²⁰ -15 ³⁰	15 ¹⁰ -15 ¹⁵	15 ¹⁵ -15 ²⁵	15 ³⁰ -15 ⁴⁰	15 ³⁰ -15 ⁴⁰
13.	Игры, занятия, самостоятельная деятельность детей	-	15 ¹⁵ -15 ²⁵ 0.10	15 ²⁵ -15 ⁴⁰ 0.15	15 ⁴⁰ -16 ⁰⁰ 0.20	15 ⁴⁰ -16 ⁰⁰ 0.20
14.	Подготовка к полднику Полдник	15 ³⁰ -15 ⁴⁵ 0.15	15 ²⁵ -15 ⁴⁰ 0.15	15 ⁴⁰ -15 ⁵⁵ 0.15	16 ⁰⁰ -16 ¹⁰ 0.10	16 ⁰⁰ -16 ¹⁰ 0.10
15.	Игры, самостоятельная деятельность детей	15 ⁴⁵ -16 ²⁵ 0.40	15 ⁴⁰ -16 ²⁰ 0.40	15 ⁵⁵ -16 ³⁵ 0.40	16 ¹⁰ -16 ⁵⁰ 0.40	16 ¹⁰ -16 ⁵⁰ 0.40
16.	Подготовка к прогулке Прогулка, самостоятельная деятельность детей	16 ²⁵ -17 ⁴⁵ 1.20	16 ²⁰ -17 ⁴⁰ 1.20	16 ³⁵ -17 ⁴⁰ 1.20	16 ⁵⁰ -18 ¹⁰ 1.20	16 ⁵⁰ -18 ¹⁰ 1.20
17.	Возвращение с прогулки	17 ⁴⁵ -17 ⁵⁵	17 ⁴⁰ -18 ⁰⁰	17 ⁴⁰ -18 ⁰⁰	18 ¹⁰ -18 ²⁰	18 ¹⁰ -18 ²⁰
18.	Подготовка к ужину Ужин	17 ⁵⁵ -18 ¹⁰	18 ⁰⁰ -18 ²⁰	18 ⁰⁰ -18 ¹⁵	18 ²⁰ -18 ³⁰	18 ²⁰ -18 ³⁰
19.	Самостоятельная деятельность детей. Уход домой	18 ¹⁰ -19 ⁰⁰	18 ²⁰ -19 ⁰⁰	18 ¹⁵ -19 ⁰⁰	18 ³⁰ -19 ⁰⁰	18 ³⁰ -19 ⁰⁰