

Режим дня в холодный период года

Вид деятельности	1,5 лет-2 года		2-3 года		3-4 года		4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
	Время в режиме дня	Длительность										
Приём детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.30	1 ч. 30 мин.	7.00-8.30	1 ч. 30м.	7.00-8.40	1 ч. 40м.						
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30-8:50	20 мин.	8:40-8:55	15 мин.								
Игры, подготовка к занятиям	8:50-9:00	10 мин.	8:55-9:00	5 мин.								
Занятия в группах раннего возраста в игровой форме по подгруппам (включая активное бодрствование, игры, предметная деятельность и другое) Занятия в дошкольных группах включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут	9:00-9:30	30 мин.	9:00-9:30	30 мин.	9:00-10:00	1 ч.	9:00-10:05	1 ч. 5 мин.	9:00-10:50	1 ч. 50 мин.	9:00-11:00	2 ч.
Второй завтрак	10:00-10:05	5 мин.	10:00-10:05	5 мин.	10:00-10:05	5 мин.	10:05-10:10	5 мин.	10:00-10:05	5 мин.	10:10-10:15	5 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка	9:30-11:00	1 ч. 30 мин.	9:30-11:00	1 ч. 30 мин.	10:05-11:35	1 ч. 30 мин.	10:10-12:10	2 ч.	10:50-12:20	1 ч. 30 мин.	11:00-12:30	1 ч. 30 мин.

Возвращение с прогулки, подготовка к обеду		11:00-11:25	25 мин.	11:00-11:25	25 мин.	11:35-11:45	10 мин.	12:10-12:20	10 мин.	12:20-12:30	10 мин.	12:30-12:40	10 мин.
Обед		11:25-11:55	30 мин.	11:25-11:55	30 мин.	11:45-12:05	25 мин.	12:20-12:50	30 мин.	12:30-13:00	30 мин.	12:40-13:10	30 мин.
Подготовка ко сну, сон		11:55-15:05	3 ч. 10 мин.	11:55-15:05	3 ч. 10 мин.	12:05-15:05	3 ч.	12:50-15:05	2 ч. 15 мин.	13:00-15:05	2 ч. 5 мин.	13:10-15:05	1 ч. 55 мин.
Постепенный подъём, закаливающие процедуры		15:05-15:30	25 мин.	15:05-15:30	25 мин.	15:05-15:30	25 мин.	15:05-15:30	25 мин.	15:05-15:30	25 мин.	15:05-15:30	25 мин.
Организация игровой деятельности, занятия		15:30-16:15	45 мин.	15:30-16:15	45 мин.	15:30-16:20	50 мин.	15:30-16:25	55 мин.	15:30-16:30	1 ч.	15:30-16:35	1 ч. 5 мин.
Подготовка к ужину, ужин		16:15-16:45	30 мин.	16:15-16:45	30 мин.	16:20-16:50	30 мин.	16:25-16:55	30 мин.	16:30-17:00	30 мин.	16:35-17:05	30 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой		16:45-19:00		16:45-19:00		16:50-19:00		16:55-19:00		17:00-19:00		17:05-19:00	
Общий подсчет времени	На занятия	30 мин.		30 мин.		1 ч.		1 ч. 5 мин.		1 ч. 50 мин.		2 ч.	
	На прогулку	3 ч. 45 мин.		3 ч. 45 мин.		3 ч. 40 мин.		4 ч. 05 мин.		3 ч. 30 мин.		3 ч. 25 мин.	
	На игру (без учета времени игр на прогулке и в перерывах между занятиями)	2 ч. 15 мин.		2 ч. 15 мин.		2 ч. 20 мин.		2 ч. 25 мин.		2 ч. 30 мин.		2 ч. 45 мин.	