

Режим дня в холодный период.

| Режимные моменты. | 2 младшая | | подготовительная |
|---|-------------|-------------|------------------|
| | 1 младшая | средняя | |
| Дома | | | |
| Подъем, утренний туалет. | 6.30-7.30 | 6.30-7.30 | 6.30-7.30 |
| В детском саду | | | |
| Прием детей. | 7.00-7.30 | 7.00-7.50 | 7.00-8.00 |
| Утренняя, дыхательная, пальчиковая гимнастика. | 7.30-7.50 | 7.50-8.10 | 8.00-8.15 |
| Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры. | 7.50-8.00 | 8.10-8.20 | 8.15-8.30 |
| Завтрак. | 8.00-8.20 | 8.20-8.40 | 8.30-8.50 |
| Гигиенические процедуры. | 8.20-8.25 | 8.40-8.50 | 8.50-8.55 |
| Самостоятельная деятельность | 8.25-8.40 | 8.50-9.00 | 8.55-9.00 |
| Организованная образовательная деятельность | 8.40-9.10 | 9.00-9.50 | 9.00-10.35 |
| Подготовка к завтраку. 2 завтрак | 9.10-9.20 | 9.50-10.05 | 10.35-10.45 |
| Подготовка и выход на прогулку, прогулка. | 9.20-11.10 | 10.05-11.40 | 10.45-12.10 |
| Подготовка к обеду, гигиенические процедуры. | 11.10-11.30 | 11.40-12.00 | 12.10-12.20 |
| Обед. | 11.30-12.00 | 12.00-12.30 | 12.20-12.50 |
| Подготовка к дневному сну, гигиенические процедуры. | 12.00-12.10 | 12.30-12.50 | 12.50-13.00 |
| Дневной сон. | 12.10-15.00 | 12.50-15.00 | 13.00-15.00 |
| Постепенный подъем, побудка, умывание. | 15.00-15.15 | 15.00-15.20 | 15.00-15.25 |
| Подготовка к полднику. Уплотненный полдник. | 15.15-15.30 | 15.20-15.45 | 15.25-15.40 |
| Гигиенические процедуры. | 15.30-15.40 | 15.45-16.00 | 15.40-15.50 |
| Организованная образовательная деятельность | 15.40-16.10 | | 15.50-16.30 |
| Игры, самостоятельная деятельность. | 16.10-17.00 | 16.00-17.00 | 16.30-17.00 |
| Вечерняя прогулка. Уход детей домой | 17.00-20.00 | 17.00-20.00 | 17.00-20.00 |
| Дома | | | |
| Прогулка и активный отдых. | 19.00-20.00 | 19.00-20.00 | 19.30-20.10 |
| Возвращение с прогулки. Ужин. Спокойные игры. | 20.00-20.30 | 20.00-20.30 | 20.10-20.40 |
| | | | 20.15-20.45 |