**Режим дня в группах с 3-7 лет (холодный период)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание Холодный период года** | **3-4 года** | **4-5лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| 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 |
| Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами (с перерывами между занятиями 10 минут) | 9.00-9.15  9.25-9.40 | 9.00-9.20  9.30-9.50 | 9.00-9.25  9.35-10.00 | 9.00-19.30  9.40-10.10 |
| Самостоятельная деятельность по выбору и интересам, игры, индивидуальное общение педагогов с детьми | 09.40-10.30 | 9.50-10.30 | 10.00-10.30 | 10.10-10.30 |
| Второй завтрак | 10.30-10.45 | 10.30-10.45 | 10.30-10.45 | 10.30-10.45 |
| Прогулка (наблюдение, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам), возвращение с прогулки. | 10.45-12.00 | 10.45-12.10 | 10.45-12.10 | 10.45-12.15 |
| Обед | 12.00-12.30 | 12.10-12.45 | 12.10-12.45 | 12.15-12.45 |
| Сон | 12.30-15.30 | 12.45-15.15 | 12.45-15.15 | 12.45-15.15 |
| Постепенный подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна, закаливающие процедуры | 15.15-15.35 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 |
| Игры, досуг, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности, индивидуальное общение воспитателя с детьми | 15.35-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина | 16.00 – 16.20 | 16.00–16.20 | 16.00 –16.20 | 16.00 –16.20 |
| Игры, самостоятельная деятельность, кружки, занятия (при необходимости) | 16.20-16.45 | 16.20-16.45 | 16.20-16.45 | 16.20-16.45 |
| Прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 16.45-18.35 | 16.45-18.35 | 16.45-18.35 | 16.45-18.35 |
| Ужин | 18.35-18.45 | 18.35-18.45 | 18.35-18.45 | 18.35-18.45 |
| Самостоятельная деятельность детей. Уход домой. | до 19.00 | до 19.00 | до 19.00 | до 19.00 |
| **Продолжительность дневного сна** | **3 часа** | **2ч.30мин.** | **2ч.30мин** | **2ч.30мин** |
| **Продолжительность прогулок** | **3 часа** | **3 ч.10мин** | **3 ч.10 мин** | **3 ч.15 мин** |
| **Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки** | **30 мин** | **40мин.** | **75 мин.** | **90 мин** |