

## Режим дня детей раннего возраста с 12 часовым пребыванием

Содержание	Минуты	1-2 года	2-3 лет
<b>Холодный период года с 01.09.-31.05</b>			
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	80мин.	7.00 8.15	7.00 8.15
Подготовка к завтраку	15 мин.	8.15 8.30	8.15 8.30
<b>Завтрак</b>	20 мин.	8.30 8.50	8.30 8.50
Подготовка к занятиям	10 мин.	8.50 9.00	8.50 9.00
<b>Занятия</b> (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	По режиму занятий	9.00 9.30	9.00 9.30
<b>Игры</b>		9.30 10.25	9.30 10.25
Подготовка к второму завтраку	5 мин.	10.25 10.30	10.25 10.30
<b>Второй завтрак</b>	10 мин.	10.30 10.40	10.30 10.40
Подготовка к прогулке	10мин	10.40 10.50	10.40 10.50
<b>Прогулка первая</b>	1ч .30мин.	10.50 12.20	10.50 12.20
Возвращение с прогулки	-	12.20	12.20
Подготовка к обеду	15 мин	12.20 12.35	12.20 12.35
<b>Обед</b>	20 мин	12.35 12.55	12.35 12.55
Подготовка ко сну	5 мин.	12.55 13.00	12.55 13.00
<b>Сон</b>	3 часа	13.00 16.00	13.00 16.00

Содержание	Минуты	1-2 года	2-3 лет
постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	15 мин.	16.00 16.15	16.00 16.15
Подготовка к уплотненному полднику	15 мин.	16.15 16.30	16.15 16.30
<b>Уплотненный полдник</b>	15 мин.	16.30 16.45	16.30 16.45
Подготовка к прогулке	10 мин.	16.45 16.55	16.45 16.55
<b>Прогулка вторая</b>	1ч.30мин	16.55 18.25	16.55 18.25
Возвращение с прогулки	-	18.25	18.25
Подготовка к ужину	5 мин.	18.25 18.30	18.25 18.30
<b>Ужин</b>	10 мин.	18.30 18.40	18.30 18.40
Игры, уход домой	20мин	18.40 19.00	18.40 19.00
<b>Гигиенические нормативы</b>			
Продолжительность сна	-	3ч.	3ч
Продолжительность прогулки	-	3ч.	3ч.
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	-	20мин.	20мин.
Продолжительность занятия	-	10мин.	10мин.
<b>Теплый период года 01.06- 31.08</b>			
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) на свежем воздухе	80 мин.	7.00 8.20	7.00 8.20
Подготовка к завтраку	10 мин	8.20 8.30	8.20 8.30
<b>Завтрак</b>	20 мин.	8.30 8.50	8.30 8.50
Подготовка к прогулке	10 мин	8.50 9.00	8.50 9.00
<b>Прогулка</b> с организацией занятий на свежем воздухе	1 ч.30мин	8.50 10.20	8.50 10.20
Возвращение с прогулки	-	10.20	10.20

Содержание	Минуты	1-2 года	2-3 лет
Подготовка к 2му завтраку	10 мин	10.20 10.30	10.20 10.30
<b>Второй завтрак</b>	10 мин	10.30 10.40	10.30 10.40
Подготовка к прогулке	10 мин	10.40 10.50	10.40 10.50
<b>Прогулка</b>	1ч.20мин	10.50 12.10	10.50 12.10
Возращение с прогулки	-	12.10	12.10
Подготовка к обеду	10 мин	12.10 12.20	12.10 12.20
<b>Обед</b>	20 мин.	12.20 12.40	12.20 12.40
Подготовка ко сну	20мин.	12.40 13.00	12.40 13.00
<b>Сон</b>	3 часа	13.00 16.00	13.00 16.00
постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	15 мин.	16.00 16.15	16.00 16.15
Подготовка к уплотненному полднику	15 мин.	16.15 16.30	16.15 16.30
<b>Уплотненный полдник</b>	15 мин.	16.30 16.45	16.30 16.45
Подготовка к прогулке	10 мин.	16.45 16.55	16.45 16.55
<b>Прогулка</b> с организацией занятий на свежем воздухе при необходимости	1ч.30мин	16.55 18.25	16.25 18.25
Возвращение с прогулки	-	18.25	18.25
Подготовка к ужину	5 мин.	18.25 18.30	18.25 18.30
<b>Ужин</b>	10 мин.	18.30 18.40	18.30 18.40
Игры, уход домой	20мин	18.40 19.00	18.40 19.00