

## Режим дня детей дошкольного возраста с 12 часовым пребыванием

Содержание	Минуты	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 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 8.20	7.00 8.30	7.00 8.30	7.00 8.30
Подготовка к завтраку	10 мин.	8.20 8.30	8.20 8.30	8.20 8.30	8.20 8.30
<b>Завтрак</b>	20 мин. (3-5 лет)	8.30	8.30	8.30	8.30
	10 мин. (5- 7 лет)	8.50	8.50	8.40	8.40
Подготовка к занятиям	10 мин. (3-5 лет)	8.50	8.50	8.40	8.40
	5 мин. (5-7 лет)	9.00	9.00	8.45	8.45
<b>Занятия</b> (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	По режиму занятий	9.00 9.40	9.00 10. 25	8.45 10.25	8.45 10.25
<b>Игры</b> , самостоятельная деятельность	45мин	9.40 10.25	-	-	-
Подготовка к второму завтраку	5 мин.	10.25 10.30	10.25 10.30	10.25 10.30	10.25 10.30
<b>Второй завтрак</b>	10 мин.	10.30 10.40	10.30 10.40	10.30 10.40	10.30 10.40
Подготовка к прогулке	10мин	10.40 10.50	10.40 10.50	10.40 10.50	10.40 10.50
<b>Прогулка первая</b>	1ч .30мин. (3-5 лет)	10.50	10.50	10.50	10.50
	1ч 40мин (5-7 лет)	12.20	12.20	12.30	12.30
Возвращение с прогулки	-	12.20	12.20	12.30	12.30
Подготовка к обеду	10 мин	12.20 12.30	12.20 12.30	12.30 12.40	12.30 12.40
<b>Обед</b>	15 мин	12.30 12.45	12.30 12.45	12.40 12.55	12.40 12.55

Содержание	Минуты	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Подготовка ко сну	15 мин (3-5 лет)	12.45	12.45	12.55	12.55
	5 мин (5-7 лет)	13.00	13.00	13.00	13.00
<b>Сон</b>	3 часа (3-4 лет)	13.00	13.00	13.00	13.00
	2ч 30 мин (4-7 лет)	16.00	15.30	15.30	15.30
постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	15 мин.	16.00 16.15	15.30 15.45	15.30 15.45	15.30 15.45
Подготовка к уплотненному полднику	15 мин.	16.15- 16.30	15.45 16.00	15.45 16.00	15.45 16.00
<b>Уплотненный полдник</b>	15 мин.	16.30 – 16.45	16.00 – 16.15	16.00 16.15	16.00 16.15
Подготовка к занятиям	5 мин.	-	-	16.15- 16.20	-
<b>Занятия</b> (при необходимости)	25 мин.	-	-	16.20 – 16.45	-
Подготовка к прогулке	10 мин.	16.45- 16.55	16.15 16.25	16.45 16.55	16.15 16.25
<b>Прогулка вторая</b>	1ч.30мин (3-5 лет)	16.55	16.25	16.55	16.25
	1 ч. 2мин (5-7 лет)	18.25	17.55	18.15	17.45
Возвращение с прогулки	-	18.25	17.55	18.15	17.45
Игры, самостоятельная деятельность детей		-	17.55 18.25	18.15 18.25	17.45 18.25
Подготовка к ужину	5 мин.	18.25 18.30	18.25 18.30	18.25 18.30	18.25 18.30
<b>Ужин</b>	10 мин.	18.30 18.40	18.30 18.40	18.30 18.40	18.30 18.40
Игры, уход домой	20мин	18.40 19.00	18.40 19.00	18.40 19.00	18.40 19.00
<b>Гигиенические нормативы</b>					
Продолжительность сна	-	3ч.	2 ч.30мин	2ч.30мин	2 ч.30мин
Продолжительность прогулки	-	3ч.	3ч.	3ч.	3ч.
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	-	30мин.	40мин.	75мин.	90мин.

Содержание	Минуты	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Продолжительность занятия	-	15мин.	20мин.	25мин.	30мин.
<b>Теплый период года с 01.09 - 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	7.00 8.20	7.00 8.20
Подготовка к завтраку	10 мин	8.20 8.30	8.20 8.30	8.20 8.30	8.20 8.30
<b>Завтрак</b>	20 мин. (3-5 лет)	8.30	8.30	8.30	8.30
	10 мин. (5- 7 лет)	8.50	8.50	8.40	8.40
Подготовка к прогулке	10 мин	8.50 9.00	8.50 9.00	8.40 8.50	8.40 8.50
<b>Прогулка</b> с организацией занятий на свежем воздухе	1 ч.30мин	8.50 10.20	8.50 10.20	8.50 10.20	8.50 10.20
Возращение с прогулки	-	10.20	10.20	10.20	10.20
Подготовка к 2му завтраку	10 мин	10.20 10.30	10.20 10.30	10.20 10.30	10.20 10.30
<b>Второй завтрак</b>	10 мин	10.30	10.30	10.30	10.30
		10.40	10.40	10.40	10.40
Подготовка к прогулке	10 мин	10.40 10.50	10.40 10.50	10.40 10.50	10.40 10.50
<b>Прогулка</b>	1ч.20мин	10.50	10.50	10.50	10.50
		12.10	12.10	12.10	12.10
Возращение с прогулки	-	12.10	12.10	12.10	12.10
Подготовка к обеду	10 мин	12.10 12.20	12.10 12.20	12.10 12.20	12.10 12.20
<b>Обед</b>	20 мин.	12.20	12.20	12.20	12.20
		12.40	12.40	12.40	12.40
Подготовка ко сну	20мин.	12.40 13.00	12.40 13.00	12.40 13.00	12.40 13.00
<b>Сон</b>	3 часа (3-4 лет)	13.00	13.00	13.00	13.00
	2ч 30 мин (4-7 лет)	16.00	15.30	15.30	15.30
постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	15 мин.	16.00 16.15	15.30 15.45	15.30 15.45	15.30 15.45
Подготовка к уплотненному полднику	15 мин.	16.15- 16.30	15.45 16.00	15.45 16.00	15.45 16.00
<b>Уплотненный полдник</b>	15 мин.	16.30 – 16.45	16.00 – 16.15	16.00 16.15	16.00 16.15

Содержание	Минуты	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Подготовка к прогулке	10 мин.	16.45- 16.55	16.15- 16.25	16.15 16.25	16.15 16.25
<b>Прогулка</b> с организацией занятий на свежем воздухе при необходимости	1ч.30мин (3-5 лет) 1 ч. 20мин (5-7 лет)	16.55 18.25	16.25 17.55	16.55 18.15	16.25 17.45
Возвращение с прогулки	-	18.25	17.55	18.15	17.45
<b>Игры, самостоятельная деятельность детей</b>	45мин (6-7 лет) 10 минут (4-5 лет)	-	17.55 18.25	18.15 18.25	17.45 18.25
Подготовка к ужину	5 мин.	18.25 18.30	18.25 18.30	18.25 18.30	18.25 18.30
<b>Ужин</b>	10 мин.	18.30 18.40	18.30 18.40	18.30 18.40	18.30 18.40
Игры, уход домой	20мин	18.40- 19.00	18.40 19.00	18.40 19.00	18.40 19.00