

Режим дня детей дошкольного возраста с 12 часовым пребыванием

Содержание	Минуты	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Холодный период года с 01.09– 31.05.					
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
Завтрак	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
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	По режиму занятий	9.00	9.00	8.45	8.45
		9.40	10. 25	10.25	10.25
Игры , 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
Второй завтрак	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
Прогулка первая	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	12.20	12.30	12.30
		12.30	12.30	12.40	12.40
Обед	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
Сон	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
Уплотненный полдник	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	-
Занятия (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
Прогулка вторая	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
Ужин	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
Гигиенические нормативы					
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.
Теплый период года с 01.09 - 31.08					
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
Завтрак	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
Прогулка 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
Второй завтрак	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
Прогулка	1ч.20мин	10.50 12.10	10.50 12.10	10.50 12.10	10.50 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
Обед	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
Сон	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
Уплотненный полдник	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
Прогулка 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
Игры, самостоятельная деятельность детей	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
Ужин	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