**Режим дня для разных возрастных групп ДОУ, с 10,5 часовым пребыванием детей – (холодный период года)**

**(Режим выстроен в соответствии с требованиями** [**СанПиН 1.2.3685-21**](https://vip.1obraz.ru/#/document/99/573500115/) **)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимные****мероприятия** | **Содержание работы** | **Возрастные группы ДОУ** |
| **Ранний возраст** | **2-3 года** | **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| **Прием детей** | - Осмотр детей, термометрия;- Игры детей;- Утренний круг | 730-810(40 мин) | 730-810(40 мин) | 730-810(40 мин) | 730-810(40 мин) | 730-810(40 мин) | 730-810(40 мин) |
| **Утренняя гимнастика****(двигательная деятельность)** | Общеразвивающие упражнения, основные упражнения, подвижные игры | 810-820(10 мин) с января | 810-820(10 мин) | 810-820(10 мин) | 810-820(10 мин) | 810-820(10 мин) | 810-822(12 мин) |
| **Самостоятельная** **деятельность детей** | Отдых, деятельность в игровых центрах | 820-830(10 мин) | 820-830(10 мин) | 820-830(10 мин) | 820-830(10 мин) | 820-830(10 мин) | 822-830(08 мин) |
| **Подготовка к завтраку,****ЗАВТРАК** | - Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;- Прием пищи;- Гигиенические процедуры после приема пищи | 830-850(20 мин) | 830-850(20 мин) | 830-850(20 мин) | 830-845(15 мин) | 830-845(15 мин) | 830-845(15 мин) |
| **Самостоятельная** **деятельность детей** | Отдых, деятельность в игровых центрах | 850-900(10 мин) | 850-900(10 мин) | 850-900(10 мин.) | 845-900(15 мин) | 845-900(15 мин) | 845-900(15 мин) |
| **Образовательная** **нагрузка** | НОД №1 | 900-9 109.10-9.20по подгруппам(по 10 мин) | 900-910(10 мин) | 900-915(15 мин.) | 900-920(20 мин) | 900-925(25 мин0 | 900-930(30 мин) |
| **Перерыв между НОД****(двигательная деятельность)** | Физкультурные минутки, двигательная активность детей | 900-910-920(10 мин) | 910-920(10 мин) | 915-925(10 мин) | 920-930(10мин) | 925-935(10 мин) | 930-940(10 мин) |
| **Образовательная** **нагрузка** | НОД №2 | - | 920-930(10 мин) | 925-940(15 мин) | 930-950(20 мин) | 935-1000(25 мин) | 940-1010(30 мин) |
| **Самостоятельная** **деятельность детей** | Отдых, деятельность в игровых центрах | 920-935(15 мин.) | 930-945(15 мин) | 940-950(10 мин) | 950-1000(10 мин) | 1000-1010(10 мин) | 1010-1015(5 мин) |
| **2-ой ЗАВТРАК** | - Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;- Прием пищи;- Гигиенические процедуры после приема пищи | 935-955(20 мин) | 945-1005(20 мин) | 950-1010(20 мин) | 1000-1015(15 мин) | 1010-1025(15 мин) | 1015-1025(10 мин) |
| **Подготовка к прогулке** | - Поход в туалет, переодевание | 0955-1010(15 мин) | 1005-1020(15 мин) | 1010-1020(10 мин) | 1015-1025(10 мин) | 1025-1035(10 мин) | 1025-1030(5 мин) |
| **ПРОГУЛКА** | - Наблюдение, трудовая деятельность, с/ролевые игры, дидактические игры, игры эксперименты.- Возвращение с прогулки: переодевание | 1010-11251ч 10 мин | 1020-11301ч 10 мин | 1020-11451 ч 25 мин  | 1025-11501ч 25 мин | 1035-12001 ч 25 мин | 1030-12001 ч 30 мин  |
| **Двигательная деятельность на прогулке:**Подвижные игры, бег, прыжки, игры со спортивным инвентарем, индивидуальная работа с детьми по развитию физических качеств | 25 мин | 23 мин | 25 мин. | 23 мин. | 23 мин. | 30 мин. |
| **Самостоятельная деятельность детей** | Отдых, деятельность в центрах природы и экспериментирования | - | - | 1145-1200(15 мин) | 1150-1200(10 мин) | 12 00-1210(10 мин) | 1200-1210(10 мин) |
| **ОБЕД** | - Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;- Прием пищи;- Гигиенические процедуры после приема пищи | 1125-1145(20 мин) | 1130-1150(20 мин) | 1200 -1220(20 мин) | 1200-1220(20 мин) | 1210-1225(15 мин) | 1210-1225(15 мин) |
| **Подготовка ко сну** | Поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; | 1145-1200(15 мин) | 1150-1200(10 мин) | 1220-1230(10 мин) | 1220-1230(10 мин) | 1225-1230(5 мин) | 1225-1230(5 мин) |
| **СОН** |  - ДНЕВНОЙ СОН;- Пробуждение: постепенный подъем, переодевание | 1200-1500(3 ч.) | 1200-1500(3 ч.) | 1230-1500(2 ч 30 мин) | 1230-1500(2 ч 30мин) | 1230-1500(2ч 30 мин.) | 12 30-1500(2 ч.30 мин) |
| **Самостоятельная** **деятельность детей** | Игры  | 1500-1510(10 мин) | 1500-1510(10 мин) | 1500-1510(10 мин) | 1500-1510(10 мин) | 1500-1510(10 мин) | 1500-1505(5 мин) |
| **Образовательная** **нагрузка** | НОД № 2 / № 3 (во 2-ой половине дня) | 1510-15 201520-15 30по подгруппам: вторник, четверг(по 10 мин) | - | - | - | 1510-1535(25 мин) | 1505-1535(30 мин) |
| **Двигательная****деятельность детей** | Игровая деятельность | --- | 1510-1530(20 мин) | 1510-1535(25 мин) | 1510-1535 (25 мин) | 1535-1540(5 мин) | 1535-1540(5 мин) |
| **Подготовка к полднику****ПОЛДНИК** | - Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;- Прием пищи;- Гигиенические процедуры после приема пищи | 1530-1550(20 мин) | 1530-1550(20 мин) | 1535-1550(15 мин) | 1535-1550(15 мин) | 1540-1555(15 мин0 | 1540-1555(15 мин) |
| **Совместная деятельность взрослого и детей** | Вечерний круг | - | - | 1550-1615(25 мин) | 1550-1615(25 мин) | 1555-1620(25 мин0 | 1555-1625(30 мин) |
| **Подготовка к прогулке** | - Поход в туалет, переодевание | 1550-1600(10 мин) | 1550-1600(10 мин) | 1615-1625(10 мин) | 1615-1625(10 мин) | 1620-1625(5 мин) | 1625-1630(5 мин) |
| **ПРОГУЛКА****Уход домой** | - Наблюдение, трудовая деятельность, с/ролевые игры, дидактические игры, игры эксперименты | 1600-1800(2 ч) | 1600-1800(2 ч) | 1625-1800(1 ч. 35) | 1625-1800(1 ч. 35) | 1625-1800(1 ч.35) | 1630-1800(1 ч.30) |
| **- Двигательная деятельность на прогулке:**Подвижные игры, бег, прыжки, игры со спортивным инвентарем, индивидуальная работа с детьми по развитию физических качеств  | 45 мин. | 45 мин. | 30 мин. | 27 мин. | 30 мин. | 35 мин. |