**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 10  9.10-9.20  по 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 | 1010-1125  1ч 10 мин | 1020-1130  1ч 10 мин | 1020-1145  1 ч 25 мин | 1025-1150  1ч 25 мин | 1035-1200  1 ч 25 мин | 1030-1200  1 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 20  1520-15 30  по 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. |