

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №19»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

ПРИНЯТО:

педагогическим советом МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 19» НМР РТ
протокол № 1 от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

заведующий МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 19» НМР РТ
Т. А. Колобкова
«31» 08 2023 г.



РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 19» НМР РТ на 2023-2024 учебный год

Старший воспитатель: _____ Л. М. Заитова

Старшая медсестра: _____ Ф. Ф. Анисимова

г. Нижнекамск, 2023 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РЕЖИМУ ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №19» НМР РТ
на 2023 – 2024 учебный год**

Режим дня составлен в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующим до 1 марта 2027 г. (далее – Гигиенические нормативы), и Санитарными правилами СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – Санитарно-эпидемиологические требования), приказом Минобрнауки от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования», уставом детского сада и положением о режиме воспитанников МБДОУ №19, образовательной программой МБДОУ № 19.

В МБДОУ № 19 функционирует 6 дошкольных групп:

- группа для детей в возрасте от 1 до 2 лет – 1.
- группа для детей в возрасте от 2 до 3 лет – 1.
- группа для детей в возрасте от 3 до 4 лет – 1.
- группа для детей в возрасте от 4 до 5 лет – 1.
- группа для детей в возрасте от 5 до 6 лет – 1.
- группа для детей в возрасте от 6 до 7 лет – 1.

Режим дня представляет собой рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Основными компонентами режима являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена.

При организации режима предусматривается оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребенка в течение дня, обеспечивается сочетание умственной и физической нагрузки.

Режим дня строится с учетом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно пункту 185 Гигиенических нормативов при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОУ и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 (далее – СанПиН по питанию).

В режимные моменты выносятся:

- в средней группе № 9 организуется два занятия по ознакомлению детей с татарским языком, которые проводятся в ходе режимных моментов.
- в старшей группе № 8 в режимных моментах организуется два занятия по ознакомлению детей с татарским языком, занятие физкультурой (на прогулке).

физкультура	в помещении	игры – занятия по развитию движений (2 раза в неделю (10 мин))	3 раза в неделю (10 мин)	2 раза в неделю (15 мин)	2 раза в неделю (20 мин)	2 раза в неделю (25 мин)	2 раза в неделю (30 мин)
	на улице	-	-	1 раз в неделю (15 мин)	1 раз в неделю (20 мин)	1 раз в неделю (25 мин)	1 раз в неделю (30 мин)
физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	ежедневно (10 мин)	ежедневно (10 мин)	ежедневно (10 мин)	ежедневно (10 мин)	ежедневно (10 мин)	ежедневно (10 мин)
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно (10 мин)	ежедневно (10 мин)	ежедневно (15-20 мин)	ежедневно (20-25 мин)	ежедневно (25-30 мин)	ежедневно (30-40 мин)
	закаливающие процедуры и гимнастика после сна	ежедневно (10 мин)	ежедневно (10 мин)	ежедневно (15-20 мин)	ежедневно (15-20 мин)	ежедневно (15-20 мин)	ежедневно (15-20 мин)
	физкультминутки (в середине статического занятия)	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий (3-5 мин)	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий (3-5 мин)	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий (3-5 мин)	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий (3-5 мин)
активный отдых	физкультурный досуг	-	-	1 раз в месяц (15 мин)	1 раз в месяц (20 мин)	1 раз в месяц (30-45 мин)	1 раз в месяц (40 мин)
	физкультурный праздник	-	-	-	2 раза в год (до 45 минут)	2 раза в год (до 60 минут)	2 раза в год (до 60 минут)
	день здоровья	-	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	самостоятельная физическая активность в помещении	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	самостоятельные подвижные и	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

	спортивные игры на прогулке					
--	-----------------------------	--	--	--	--	--

Таблица 3

Режим дня для воспитанников второй группы раннего возраста №5 (1-2 года)
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №19» НМР РТ на холодный период 2023 - 2024 учебного года

Вид деятельности	вторник, среда, четверг		понедельник, пятница	
	время в режиме дня	длительность	время в режиме дня	длительность
Прием детей, осмотр, игры	6.00-7.00	1ч 00 мин	6.00-7.00	1ч 00 мин
Утренняя гимнастика	7.00-7.10	10 мин	7.00-7.10	10 мин
Подготовка к завтраку	7.10-7.30	20 мин	7.10-7.30	20 мин
Завтрак	7.30-8.00	30 мин	7.30-8.00	30 мин
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	8.00-8.20	20 мин	8.00-8.20	20 мин
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	8.20-8.30(I)	10 мин	8.20-8.30	10 мин
	8.40-8.50 (II)	10 мин		
Количество занятий в неделю	10		10	
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	-		8.30-8.50	20 мин
Второй завтрак	8.50-9.00	10 мин	8.50-9.00	10 мин
Подготовка к прогулке	9.00-9.30	30 мин	9.00-9.30	30 мин
Прогулка	9.30-10.30	1ч 00 мин	9.30-10.30	1ч 00 мин
Возвращение с прогулки, игра	10.30-10.55	25 мин	10.30-10.55	15 мин
Подготовка к обеду	10.55-11.05	10 мин	10.55-11.05	10 мин
Обед	11.05-11.35	30 мин	11.05-11.35	30 мин
Подготовка ко сну	11.35-11.45	10 мин	11.35-11.45	10 мин
Сон	11.45-14.45	3 ч	11.45-14.45	3 ч
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	14.45-15.00	15мин	14.45-15.00	15мин
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	15.00-15.10 (I) 15.20-15.30(II)	10 мин	15.00-15.10 (I) 15.20-15.30(II)	10 мин
		10 мин		10 мин
Подготовка к полднику	15.30-15.40	10 мин	15.30-15.40	10 мин
Полдник «уплотненный» с включением блюд ужина	15.40-16.10	30 мин	15.40-16.10	30 мин

Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)		16.10-16.30	20 мин	16.10-16.30	20 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой		16.30-18.00	1ч 30 мин	16.30-18.00	1ч 30 мин
Общий подсчет времени	Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки, в том числе продолжительность образовательной деятельности в неделю	20 минут		20 минут	
		1ч 40мин		1ч 40мин	
	Продолжительность прогулок*	3ч 00 мин		3ч 00 мин	
	Продолжительность дневного сна	3 ч 00 мин		3 ч 00 мин	
	Самостоятельная деятельность детей	5 ч 40мин		5 ч 40 мин	
итого		12 ч		12 ч	

* В продолжительность прогулок включается время прихода детей в ДООУ – 30 минут, время основной прогулки - по режиму, время вечерней прогулки – 1 час 30 минут)

Таблица 4

Режим дня для воспитанников первой младшей группы №7 (2-3 года)
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №19» НМР РТ на холодный период 2023 - 2024 учебного года

Вид деятельности	понедельник, среда, пятница		вторник, четверг	
	время в режиме дня	длительность	время в режиме дня	длительность
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	6.00-7.00	1ч 00 мин	6.00-7.00	1ч 00 мин
Утренняя гимнастика	7.00-7.10	10 минут	7.00-7.10	10 минут
Подготовка к завтраку	7.10-7.30	20 мин	7.10-7.30	20 мин
Завтрак	7.30-8.00	30 мин	7.30-8.00	30 мин
Игры, подготовка к занятиям	8.00-8.20	20 мин	8.00-8.20	20 мин
Занятия в игровой форме по подгруппам	8.20-8.30(I) 8.40-8.50(II)	10 мин 10 мин	8.20-8.30	10 мин
Количество занятий в неделю	10		10	
Игры, самостоятельная деятельность детей	-		8.30-8.50	20 мин
Второй завтрак	8.50-9.00	10 мин	8.50-9.00	10 мин
Подготовка к прогулке	9.00-9.30	30 мин	9.00-9.30	30 мин
Прогулка	9.30-10.30	1ч 00 мин	9.30-10.30	1ч 00 мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	10.30-11.00	30 мин	10.30-11.00	30 мин
Подготовка к обеду	11.00-11.10	10 мин	11.00-11.10	10 мин
Обед	11.10-11.40	30 мин	11.10-11.40	30 мин

Подготовка ко сну	11.40-11.50	10 мин	11.40-11.50	10 мин
Сон	11.50-14.50	3ч 00мин	11.50-14.50	3ч 00мин
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры Игры, самостоятельная деятельность детей	14.50-15.00	10 мин	14.50-15.00	10 мин
Занятия в игровой форме по подгруппам	15.00-15.10 (I)	10 мин	15.00-15.10 (I)	10 мин
	15.20-15.30(II)	10 мин	15.20-15.30(II)	10 мин
Подготовка к полднику	15.30-15.40	10 мин	15.30-15.40	10 мин
Полдник «уплотненный» с включением блюд ужина	15.40-16.10	30 мин	15.40-16.10	30 мин
Игры, самостоятельная деятельность	16.10-16.30	20 мин	16.10-16.30	20 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, игра, уход детей домой	16.30-18.00	1ч 30 мин	16.30-18.00	1ч 30 мин
Общий подсчет времени	Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки, в том числе продолжительность образовательной деятельности в неделю	20 минут 1ч 40 мин	20 минут 1ч 40 мин	
	Продолжительность прогулок*	3 ч 00 мин	3 ч 00 мин	
	Продолжительность дневного сна	3 ч 00 мин	3 ч 00 мин	
	Самостоятельная деятельность детей	5 ч 40 мин	5 ч 40 мин	
	итого	12 ч	12 ч	

* В продолжительность прогулок включается время прихода детей в ДОУ – 30 минут, время основной прогулки - по режиму, время вечерней прогулки – 1 час 30 минут)

Таблица 5

Режим дня для воспитанников второй младшей группы № 4 (3-4 года)
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №19» НМР РТ на холодный период 2023 - 2024 учебного года

Вид деятельности	вторник, среда, четверг, пятница		понедельник	
	Время в режиме дня	Длительность	Время в режиме дня	Длительность
Утренний прием, игра, самостоятельная деятельность	6.00-7.20	1ч 20мин	6.00-7.20	1ч 20мин
Утренняя гимнастика	7.20-7.30	10 мин	7.20-7.30	10 мин
Подготовка к завтраку, поручения	7.30-7.40	10 мин	7.30-7.40	10 мин
Завтрак	7.40-8.00	20 мин	7.40-8.00	20 мин
Утренний круг, игра, подготовка к занятиям	8.00-8.20	20 мин	8.00-8.20	20 мин
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)	8.20-8.35	15 мин	8.20-8.35	15 мин

		8.45-9.00	15 мин		
Количество занятий в неделю			10		10
Самостоятельная деятельность		-	-	8.35-9.00	25 мин
Второй завтрак		9.00-9.10	10 мин	9.00-9.10	10 мин
Подготовка к прогулке		9.10-9.20	10 мин	9.10-9.20	10 мин
Прогулка (занятия на прогулке)		9.20-10.55	1ч 35 мин	9.20-10.55 (10.40-10.55)	1ч 35 мин (15 мин)
Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность		10.55-11.05	10 мин	10.55-11.05	10 мин
Подготовка к обеду, поручения		11.05-11.15	10 мин	11.05-11.15	10 мин
Обед		11.15-11.45	30 мин	11.15-11.45	30 мин
Подготовка ко сну, чтение перед сном		11.45-11.55	10 мин	11.45-11.55	10 мин
Сон		11.55-14.25	2ч 30мин	11.55-14.25	2ч 30мин
Постепенный подъем, физкультурно-оздоровительные процедуры		14.25-14.45	20 мин	14.25-14.45	20 мин
Вечерний круг, игра, самостоятельная деятельность, чтение х/литературы		14.45-15.35	50 мин	14.45-15.35	50 мин
Подготовка к полднику		15.35-15.45	10 мин	15.35-15.45	10 мин
Полдник «уплотненный» с включением блюд ужина		15.45-16.15	30 мин	15.45-16.15	30 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, игра, уход детей домой		16.15-18.00	1ч 45 мин	16.15-18.00	1ч 45 мин
Общий подсчет времени	Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки, в том числе продолжительность образовательной деятельности в неделю		30 минут		30 минут
			2 ч 30 мин		2 ч 30 мин
	Продолжительность прогулок*		3 ч 05 мин		3 ч 05 мин
	Продолжительность дневного сна		2 ч 30 мин		2 ч 30 мин
	Самостоятельная деятельность детей		5 ч 55 мин		5 ч 55 мин
	итого		12 ч		12 ч

* В продолжительность прогулок включается время прихода детей в ДОУ – 30 минут, время основной прогулки - по режиму, время вечерней прогулки – 1 час)

Таблица 6

Режим дня для воспитанников средней группы № 9 (4-5 лет)
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №19» НМР РТ на холодный период 2023 - 2024 учебного года

Вид деятельности	понедельник, вторник, среда, четверг		пятница	
	Время в режиме дня	Длительность	Время в режиме дня	Длительность
Утренний прием, игра, самостоятельная деятельность	6.00-7.30	1ч 30мин	6.00-7.30	1ч 30мин
Утренняя гимнастика	7.30-7.40	10 мин	7.30-7.40	10 мин

Подготовка к завтраку, дежурство (поручения)		7.40-7.50	10 мин	7.40-7.50	10 мин
Завтрак		7.50-8.05	15 мин	7.50-8.05	15 мин
Утренний круг, игра, подготовка к занятиям		8.05-8.20	15 мин	8.05-8.20	15 мин
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)		8.20-8.40	20 мин	8.20-8.40	20 мин
		8.50-9.10	20 мин	-	
Самостоятельная деятельность		-	-	8.40-9.10	30 мин
Количество занятий в неделю		10			
Второй завтрак		9.10-9.20	10 мин	9.10-9.20	10 мин
Подготовка к прогулке		9.20-9.30	10 мин	9.20-9.30	10 мин
Прогулка (занятия на прогулке)		9.30-11.00	1ч 30 мин	9.30-11.00 (10.10-10.30)	1ч 30 мин (20 мин)
Возвращение с прогулки, игра		11.00-11.10	10 мин	11.00-11.10	10 мин
Подготовка к обеду, дежурство (поручения)		11.10-11.20	10 мин	11.10-11.20	10 мин
Обед		11.20-11.45	25 мин	11.20-11.45	25 мин
Подготовка ко сну, чтение перед сном		11.45-12.00	15 мин	11.45-12.00	15 мин
Сон		12.00-14.30	2ч 30мин	12.00-14.30	2ч 30мин
Постепенный подъем, физкультурно-оздоровительные процедуры		14.30-14.40	10 мин	14.30-14.40	10 мин
Вечерний круг, игра, самостоятельная деятельность, дополнительное образование, чтение х/литературы		14.40-15.40	1 час	14.40-15.40	1 час
Подготовка к полднику		15.40-15.50	10 мин	15.40-15.50	10 мин
Полдник «уплотненный» с включением блюд ужина		15.50-16.10	30 мин	15.50-16.10	30 мин
Дополнительное образование, подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой		16.10-18.00	1ч 50 мин	16.10-18.00	1ч 50 мин
Общий подсчет времени	Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки, в том числе продолжительность образовательной деятельности в неделю	40 минут		40 минут	
	Продолжительность прогулок*	3 ч 20 мин		3 ч 20 мин	
	Продолжительность дневного сна	3 ч 00 мин		3 ч 00 мин	
	Продолжительность дневного сна	2 ч 30 мин		2 ч 30 мин	
	Самостоятельная деятельность детей	5 ч 50 мин		5 ч 50 мин	
итого		12 ч		12 ч	

* В продолжительность прогулок включается время прихода детей в ДОУ – 30 минут, время основной прогулки - по режиму, время вечерней прогулки – 1 час)

Режим дня для воспитанников старшей группы № 8 (5-6 лет)
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №19» НМР РТ на холодный период 2023 - 2024 учебного года

Вид деятельности		вторник, четверг		понедельник, среда		пятница	
		Время в режиме дня	Длительность	Время в режиме дня	Длительность	Время в режиме дня	Длительность
Утренний прием, игра, самостоятельная деятельность		6.00-7.40	1ч 40мин	6.00-7.40	1ч 40мин	6.00-7.40	1ч 40мин
Утренняя гимнастика на воздухе		7.40-7.50	10 мин	7.40-7.50	10 мин	7.40-7.50	10 мин
Подготовка к завтраку, дежурство		7.50-8.00	10 мин	7.50-8.00	10 мин	7.50-8.00	10 мин
Завтрак		8.00-8.15	15 мин	8.00-8.15	15 мин	8.00-8.15	15 мин
Утренний круг, игра, подготовка к занятиям		8.15-8.30	15 мин	8.15-8.30	15 мин	8.15-8.30	15 мин
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)		8.30-8.55	25 мин	8.30-8.55	25 мин	8.30-8.55	25 мин
		9.20-9.45	25 мин	9.05-9.30	25 мин	9.05-9.30	25 мин
Количество занятий в неделю		15					
Второй завтрак		9.00-9.10	10 мин	8.55-9.05	10 мин	8.55-9.05	10 мин
Подготовка к прогулке		9.45-9.55	10 мин	9.30-9.40	10 мин	9.30-9.40	10 мин
Прогулка		9.55-11.25	1ч 25 мин	9.40-11.25	1ч 45 мин	9.40-11.25	1ч 45 мин
Занятия (на прогулке)		-		-		11.00-11.25	25 мин
Возвращение с прогулки, игра		11.25-11.35	10 мин	11.25-11.35	10 мин	11.25-11.35	10 мин
Подготовка к обеду, дежурство		11.35-11.45	10 мин	11.35-11.45	10 мин	11.35-11.45	10 мин
Обед		11.45-12.10	25 мин	11.45-12.10	25 мин	11.45-12.10	25 мин
Подготовка ко сну, чтение перед сном		12.10-12.20	10 мин	12.10-12.20	10 мин	12.10-12.20	10 мин
Сон		12.20-14.50	2ч 30мин	12.20-14.50	2ч 30мин	12.20-14.50	2ч 30мин
Постепенный подъем, физкультурно-оздоровительные процедуры		14.50-15.10	20 мин	14.50-15.10	20 мин	14.50-15.10	20 мин
Занятия, досуг, дополнительное образование		15.10-15.35	25 мин	15.10-15.35	25 мин	15.10-15.35	25 мин
Вечерний круг, игра, самостоятельная деятельность, чтение х/литературы		15.35-15.45	10 мин	15.35-15.45	10 мин	15.35-15.45	10 мин
Подготовка к полднику		15.45-15.55	10 мин	15.45-15.55	10 мин	15.45-15.55	10 мин
Полдник «уплотненный» с включением блюд ужина		15.55-16.15	20 мин	15.55-16.15	20 мин	15.55-16.15	20 мин
Дополнительное образование, подготовка к прогулке, прогулка, игра, уход детей домой		16.15-18.00	1ч 45 мин	16.15-18.00	1ч 45 мин	16.15-18.00	1ч 45 мин
Общий подсчет	Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки, в том числе продолжительность образовательной деятельности в неделю	75 минут		75 минут		75 минут	
		6 ч 15 мин		6 ч 15 мин		6 ч 15 мин	

	Продолжительность прогулок*	3 ч 00 мин	3 ч 15 мин	3 ч 15 мин
	Продолжительность дневного сна	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин
	Самостоятельная деятельность детей	5 ч 15 мин	5 ч 00 мин	5 ч 00 мин
	итого	12 ч	12 ч	12 ч

* В продолжительность прогулок включается время прихода детей в ДООУ – 30 минут, время основной прогулки - по режиму, время вечерней прогулки – 1 час)

таблица 8

Режим дня для воспитанников подготовительной к школе группе № 3 (6-7 лет)
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №19» НМР РТ на холодный период 2023 - 2024 учебного года

Вид деятельности	понедельник, четверг		вторник, среда, пятница	
	Время в режиме дня	Длительность	Время в режиме дня	Длительность
Утренний прием на воздухе	6.00-7.55	1ч 55мин	6.00-7.55	1ч 55мин
Утренняя гимнастика на воздухе	7.55-8.05	10 мин	7.55-8.05	10 мин
Подготовка к завтраку, дежурство	8.05-8.15	10 мин	8.05-8.15	10 мин
Завтрак	8.15-8.30	15 мин	8.15-8.30	15 мин
Утренний круг, игра, подготовка к занятиям	8.30-8.45	15 мин	8.30-9.15 9.25-9.40	45 мин
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)	8.45-9.15	30 мин	8.45-9.15	30 мин
	9.25-9.55	30 мин	9.25-9.55	30 мин
	10.05-10.35	30 мин		
Количество занятий в неделю	15			
Второй завтрак	9.15-9.25	10 мин	9.15-9.25	10 мин
Игра, самостоятельная деятельность	-		-	
Подготовка к прогулке	10.35-10.45	10 мин	9.55-10.05	10 мин
Прогулка	10.45-11.30	45 мин	10.05-11.30	1 ч 25 мин
Занятия (на прогулке)	-		11.00-11.30	30 мин
Возвращение с прогулки	11.30-11.50	20 мин	11.30-11.50	20 мин
Подготовка к обеду, дежурство				
Обед	11.50-12.10	20 мин	11.50-12.10	20 мин
Подготовка ко сну, чтение перед сном	12.10-12.20	10 мин	12.10-12.20	10 мин
Сон	12.20-14.50	2ч 30мин	12.20-14.50	2ч 30мин
Постепенный подъем, физкультурно-оздоровительные процедуры	14.50-15.00	10 мин	14.50-15.00	10 мин
Занятия, досуг, дополнительное образование	-		15.00-15.30	30 мин
Вечерний круг, игра, самостоятельная деятельность, чтение х/литературы, занятия, досуг	15.00-15.50	50 мин	15.00-15.50	50 мин
Подготовка к полднику	15.50-16.00	10 мин	15.50-16.00	10 мин

Полдник «уплотненный» с включением блюд ужина		16.00-16.15	15 мин	16.00-16.15	15 мин
Дополнительное образование, подготовка к прогулке, прогулка, игра, уход детей домой		16.15-18.00	1ч 45 мин	16.15-18.00	1ч 45 мин
Общий подсчет	Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки, в том числе продолжительность образовательной деятельности в неделю	90 минут		90 минут	
		7 ч 30 мин		7 ч 30 мин	
	Продолжительность прогулок*	3 ч 20 мин		4 ч 20 мин	
	Продолжительность дневного сна	2 ч 30 мин		2 ч 30 мин	
	Самостоятельная деятельность детей	4 ч 40 мин		3 ч 40 мин	
итого		12 ч		12 ч	

* В продолжительность прогулок включается утренний прием на воздухе, время основной прогулки - по режиму, время вечерней прогулки – 1 час)