**Утверждаю**

**Заведующая МДОУ «Детский сад «Светлячок»**

**Цветкова Е. Г.**

**Приказ №143 от 31. 08. 2020**

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

**Режим дня для первой группы раннего возраста (1 год 6 мес. –2 года)** *(холодный период года)*

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные мероприятия  | 1г 6мес-2 года |
| Прием детей, игра  | 7.15-8.15 |
| Подготовка к завтраку, завтрак  | 8.15-8. 45 |
| Самостоятельная деятельность  | 8. 45; 9.30 |
| Подготовка и проведение игры –занятия 1 (по подгруппам)  | 9.10-9.20 -9.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 9.30-11.20 |
| Возвращение с прогулки, игры  | 11.20-11.30 |
| Подготовка к обеду, обед  | 11.30-12.00 |
| Подготовка ко сну, сон  | 12.00-15.00 |
| Постепенный подъем, Самостоятельная деятельность  | 15.00-15.30 |
| Подготовка к полдникуПолдник  | 15.30-15.50 |
| Подготовка и проведение игры-занятия 2 (по подгруппам)  | 15.50-16.00-16.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулкаСамостоятельная деятельность,Уход домой  | 16. 10-17. 45.17. 45 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вторая группа раннего возраста** | **2 младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Режимные мероприятия  | **2-3 года**  | **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| **Прием детей;****Самостоятельная деятельность детей** | **715-810** (55 мин) | **715-810****(55 мин)** | **715-810****(55 мин)** | **715-810****(55 мин)** | **715-810****(55 мин)** |
| **Утренняя гимнастика** | **810-815****(5 мин)** | **810-815****(5 мин)** | **810-817****(7 мин)** | **810-820****(10 мин)** | **810-820****(10 мин)** |
| **Самостоятельная деятельность детей**  | **815-825****(10 мин)** | **815-825****(10 мин)** | **817-830****(13 мин)** | **820-830****(10 мин)** | **820-830****(10 мин)** |
| **Подготовка к завтраку,****ЗАВТРАК** | **825-850****(25 мин)** | **825-845****(20 мин)** | **830-845****(15 мин)** | **830-845****(15 мин)** | **830-845****(15 мин)** |
| **Самостоятельная деятельность детей** | **850-900****(10 мин)** | **845-900****(15 мин.)** | **845-900****(15 мин)** | **845-900****(15 мин)** | **845-900****(15 мин)** |
| **НОД №1** | **900-910****(10 мин)** | **900-915****(15 мин.)** | **900-920****(20 мин)** | **900-925****(25 мин0** | **900-930****(30 мин)** |
| **Самостоятельная деятельность детей** | **910-920****(10 мин)** | **915-925****(10 мин)** | **920-930****(10мин)** | **925-935****(10 мин)** | **930-940****(10 мин)** |
| **НОД №2** | **920-930****(10 мин)** | **925-940****(15 мин)** | **930-950****(20 мин)** | **935-955****(20 мин)** | **940-1010****(30 мин)** |
| **Самостоятельная деятельность детей** | **-** | **940-950****(10 мин)** | **950-1000****(10 мин)** | **955-1010****(15 мин)** | **1010-1020****(10 мин)** |
| **Подготовка к прогулке** | **930-940****(10 мин)** | **950-1000****(10 мин)** | **1000-1010****(10 мин)** | **1010-1020****(10 мин)** | **1020-1025****(5 мин)** |
| **ПРОГУЛКА****Самостоятельная деятельность детей на прогулке** | **940-1130****(1ч 50 мин)** | **1000-1200****(2 ч)** | **1010-1210****(2 ч)** | **1020-1220****(2 ч)** | **1025-1225****(2 ч)** |
| **45 мин** |  **35 мин.** | **30 мин.** | **35 мин.** |  **40 мин.** |
| **Самостоятельная деятельность детей** | **-** | **1200-1210****(10 мин)** | **1210-1230****(20 мин)** | **1220-1235****(15 мин)** | **1225-1235****(10 мин)** |
| **Подготовка к обеду****ОБЕД** | **1130-1150****(20 мин)** | **1210-1235****(25 мин)** | **1230-1250****(20 мин)** | **1235-1255****(20 мин)** | **1235-1255****(20 мин)** |
| **Подготовка ко сну** | **1150-1200****(10 мин)** | **1235-1250****(15 мин)** | **1250-1300****(10 мин)** | **1255-1300****(5 мин)** | **1255-1300****(5 мин)** |
| **СОН** | **1200-1500****(3 ч.)** | **1250-1500****(2ч 10 мин)** | **1300-1500****(2 ч)** | **1300-1500****(2ч.)** | **1300-1500****(2 ч.)** |
| **Подъем;****Самостоятельная деятельность детей** | **1500-1510****(10 мин)** | **1500-1510****(10 мин)** | **1500-1510****(10 мин)** | **1500-1510****(10 мин)** | **1500-1505****(5 мин)** |
| **НОД №3** | **-** | **-** | **-** | **1510-1535****(25 мин)** | **1505-1535****(30 мин)** |
| **Самостоятельная деятельность детей** | **1520-1530****(10 мин)** | **1510-1535****(25 мин)** | **1510-1535****(25 мин)** | **1535-1540****(5 мин)** | **1535-1540****(5 мин)** |
| **Подготовка к полднику****ПОЛДНИК** | **1530-1550****(20 мин)** | **1535-1550****(15 мин)** | **1535-1550****(15 мин)** | **1540-1555****(15 мин0** | **1540-1555****(15 мин)** |
| **Подготовка к прогулке** | **1550-1600****(10 мин)** | **1550-1600****(10 мин)** | **1550-1600****(10 мин)** | **1555-1600****(5 мин)** | **1555-1600****(5 мин)** |
| **ПРОГУЛКА****Самостоятельная деятельность детей на прогулке;** **Уход домой.** | **1600-1745****(1 ч 45мин)** | **1600-1745****(1 ч 45мин.)** | **1600-1745****(1 ч 45мин.)** | **1600-1745****(1ч 45мин.)** | **1600-1745****(1ч.45мин)** |
| **45 мин.** | **30 мин.** | **27 мин.** | **30 мин.** | **35 мин.** |

1). п.11.5 Продолжительность прогулок составляет 3-4 ч., проводятся 2 раза в день (1-я пол. дня и 2-я пол. дня); 2) п. 11.7 Продолжительность СНА: для детей от 1,5 до 3 лет – не менее 3 часов; для детей с 3 до 7 лет - 2 часа; 3). п. 11.8 Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к НОД, личная гигиена) не менее 3-4 часов 4). п. 11.9 Продолжительность НОД: для детей от 1,5 до 3 лет не должна превышать 10 мин (НОД можно проводить в 1-ю и 2-ю пол. дня); для детей от 3-4 лет не более 15 мин. (вся НОД проводится только в 1-ю пол. дня; Макс. допустимый объем образ. нагрузки в 1-ю пол. дня – 30 мин); для детей от 4 до 5 лет – не более 20 мин (вся НОД проводится только в 1-ю пол. дня; Макс. допустимый объем образ. нагрузки в 1-ю пол. дня –40 мин); для детей 5-6 лет – не более 25 мин. (НОД можно проводить в 1-ю и 2-ю пол. дня; В 1-ю пол. дня мак. объем образ. нагрузки – 45 мин); для детей 6-7 лет – не более 30 мин. (НОД можно проводить в 1-ю и 2-ю пол. дня; В 1-ю пол. дня мак. объем образ. нагрузки – 1,5 часа).