

## РЕЖИМ ДНЯ

Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

## РЕЖИМ ДНЯ

### Группа младшего возраста

/холодный период/

Прием детей, самостоятельная деятельность	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 -8.40
Самостоятельная деятельность, игры	8.40-9.00
Образовательная деятельность	9.00-9.40
Самостоятельная деятельность, игры	9.40-10.05
Подготовка к прогулке, прогулка	10.05-12.05
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.05-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00
Подъем детей, гимнастика после сна, самостоятельная деятельность	15.00-15.25
Полдник	15.25- 15.50
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-17.30
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность	17.30-18.15
Подготовка к ужину, ужин	18.15-18.45
Самостоятельная деятельность, игры, уход домой	18.45-19.00

**Группа младшего возраста**  
**/теплый период/**

Прием и осмотр детей на улице, игры, утренняя гимнастика, гигиенические мероприятия	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 –8.45
Подготовка к прогулке, прогулка - наблюдения, игры, воздушные и солнечные процедуры, индивидуальная работа	8.45 – 12.00
Образовательная деятельность на прогулке	9.00-9.15
Гигиенические мероприятия, подготовка к обеду, обед	12.00 –12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 –15.00
Подъем, гимнастика после сна	15.00 –15.35
Полдник	15.15-15.45
Подготовка к прогулке, прогулка совместная и самостоятельная деятельность, игры, возвращение с прогулки	15.45. –18.10
Подготовка к ужину, ужин	18.10-18.40
Прогулка, самостоятельная деятельность, игры, уход домой	18.40-19.00