

**Режим дня жизнедеятельности групп детей общеразвивающей направленности в ДОУ  
(холодный период времени)**

	<i>Возрастные группы</i>			
	<i>1 младшая группа</i>	<i>2 младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>
<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>	<i>Время</i>	<i>Время</i>	<i>Время</i>
<i>Прием и осмотр детей. Самостоятельная деятельность</i>	7.30 - 8.20	7.30 - 8.20	7.30 - 8.20	7.30 - 8.10
<i>Утренняя зарядка.</i>	8.20 - 8.30	8.20 - 8.30	8.20 - 8.30	8.10 – 8.20
<i>Подготовка к завтраку</i>	8.30-8.35	8.30-8.35	8.30-8.35	8.20-8.30
<i>Завтрак.</i>	8.35 – 8.50	8.35 -8.50	8.35 – 8.50	8.30 – 8.45
<i>Самостоятельная деятельность детей (подготовка к занятиям)</i>	8.50-9.35	8.50 - 9.30	8.50 – 9.15	8.45 – 9.10
<i>Занятия</i>	9.35 – 9.45	9.30 – 9.45	9.15 – 9.35	9.10 – 9.35
		9.55 – 10.10	9.45 – 10.05	9.45 -10.10
<i>Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена )</i>	9.45-10.00	10.10 – 10.20	10.10 – 10.30	10.10-10.30
<i>2-й завтрак</i>	10.00	10.20	10.30	10.30
<i>Подготовка к прогулке</i>	10.00-10.30	10.20-10.30	10.30-10.35	10.30-10.35
<i>Прогулка, самостоятельная деятельность</i>	10.30-11.30	10.30-11.50	10.35-12.00	10.40-12.10
<i>Двигательная активность</i>	10.20-10.30	11.00-11.15	11.00-11.20	11.00-11.20
<i>Подготовка к обеду</i>	11.30-11.40	11.50-12.00	12.00-12.05	12.10-12.15
<i>Обед.</i>	11.40 – 12.00	12.00 – 12.15	12.05 - 12.20	12.15 - 12.30
<i>Подготовка ко сну.</i>	12.00-12.10	12.15-12.20	12.20-12.30	12.30 –12.35
<i>Дневной сон</i>	12.10 –15.10	12.20 – 15.20	12.30 – 15.20	12.35 – 15.05
<i>Постепенный подъем.</i>	15.10 – 15.15	15.20	15.20	15.05
<i>Зарядка после сна. (закаливание)</i>	15.15– 15.25	15.20-15.30	15.20 – 15.30	15.05 – 15.15
<i>Полдник.</i>	15.30 – 15.45	15.30 - 15.40	15.30– 15.40	15.15 – 15.25
<i>Занятия</i>	15.50 - 16.00	15.45-16.00	15.45 – 16.05	15.25 -15.50
<i>Самостоятельная деятельность детей игры</i>	16.00- 16.30	16.00 – 16.30	16.05 – 16.30	15.50 – 16.30
<i>Подготовка к ужину</i>	16.30-16.35	16.30-16.35	16.30-16.35	16.30-16.35
<i>Ужин.</i>	16.40- 17.00	16.40 – 17.00	16.40 – 17.00	16.40 – 17.00
<i>Подготовка к прогулке</i>	17.00-17.20	17.00-17.20	17.00-17.20	17.00-17.20
<i>Прогулка Уход детей домой</i>	17.20 – 19.30	17.20 – 19.30	17.20 – 19.30	17.20 – 19.30
<b>Итого</b>				
<i>Дневной суммарный объем образ-ной нагрузки</i>	20 мин	30 мин	40 мин	50 мин
<i>Сон</i>	3ч. 00 мин	3ч. 00 мин	2ч. 50 мин	2ч. 30 мин
<i>Прогулка</i>	3час 10 мин	3час 10 мин	3час 15 мин	3час 10 мин
<i>Двигательная активность</i>	1 час	1 час 05 мин	1 час 15 мин	1 час 25 мин

