

Примерный режим дня

Режимные моменты	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Дома: Подъём, утренний туалет	6.30–7.00	6.30–7.00	6.30–7.00	6.30–7.00	6.30–7.00
Приём и осмотр детей; свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00–8.00	7.00–8.20	7.00–8.10	7.00–8.15	7.00–8.20
Утренняя гимнастика, точечный массаж	8.00-8.10	8.00-8.20	8.00-8.10	8.15-8.25	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10–8.40	8.25–8.45	8.15–8.45	8.25–8.50	8.30–8.50
Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к НОД	8.40–9.10	8.50-9.00	8.50–9.00	8.45–9.00	8.40–8.50
НОД (общая длительность, включая перерывы)	9.10–9.50	9.00–10.00	9.00–10.15	9.00–10.30	8.50–10.50
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10–11.30	10.10–12.00	11.00–12.10	11.00–12.20	11.00–12.25
Возвращение с прогулки.	11.30	12.00	12.10	12.20	12.25
Подготовка к обеду, обед	11.40–12.10	12.00–12.30	12.10–12.40	12.25–12.55	12.30–13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10–15.00	12.30–15.00	13.40–15.00	13.55–15.00	13.00–15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00–15.20	15.00–15.15	15.00–15.15	15.00–15.15	15.00–15.15
НОД. Самостоятельная игровая деятельность	15.30–16.55	15.30–16.00	15.30–16.10	15.15–16.15	15.15–16.15
Подготовка к полднику, полдник	15.55 -16.15	16.00 –16.20	16.10-16.30	16.15-16.30	16.15-16.30
Самостоятельная игровая деятельность	6.15-17.00	16.00-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00

Подготовка к прогулке, прогулка	17.00–18.00	17.00–18.00	17.00–18.00	17.00–18.00	17.00–18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00
Дома: Прогулка.	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры.	20.00-21.00	20.00-21.00	20.00-21.00	20.00-21.00	20.00-21.00
Ночной сон.	21.00 – 6.30	21.00 – 6.30	21.00 – 6.30	21.00 – 6.30	21.00 – 6.30