

**Режим дня детей младшего и среднего дошкольного возраста
(холодный период) СанПиН 2.4.1.3049-13**

Виды деятельности в течение дня	Младшая группа 3-4 года		Средняя группа 4-5 лет		Характер деятельности
	Время	Длительность	Время	Длительность	
Прием, осмотр детей, самостоятельные игры	7.00-8.10	70 мин	7.00-8.00	60 мин	Присмотр и уход, самостоятельная, взаимодействие с родителями
Утренняя гимнастика	8.10-8.15	5 мин	8.00-8.10	10 мин	Совместная ОД
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.45	30 мин	8.10-8.35	25 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Самостоятельная деятельность детей	8.45-9.00	15 мин	8.35-9.00	25 мин	Самостоятельная
НОД с учетом 10 мин. физкультминутки	9.00-9.15 9.25-9.40	40 мин	9.00-9.20 9.30-9.50	50 мин	Совместная ОД
Самостоятельная деятельность детей	9.40-9.50	10 мин	9.50-10.00	10 мин	Самостоятельная
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50-12.00	130 мин	10.00-12.10	130 мин	Совместная ОД, самостоятельная
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.00-12.20	20 мин	12.10-12.25	15 мин	Присмотр и уход, совместная ОД
Обед	12.20-12.50	30 мин	12.25-12.50	25 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00	130 мин	12.50-15.00	130 мин	Присмотр и уход
Постепенный подъем, воздушно – водные процедуры	15.00-15.20	20 мин	15.00-15.20	20 мин	Совместная ОД
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.40	20 мин	15.20-15.40	20 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Игры, индивидуальная работа, дополнительные занятия, подготовка к ужину	15.40-16.50	70 мин	15.40-16.55	75 мин	Совместная ОД
Подготовка к ужину, ужин	16.50-17.15	25 мин	16.55-17.20	25 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка к прогулке, прогулка	17.15-18.45	90 мин	17.20-18.45	85 мин	Совместная ОД, самостоятельная
Игры на прогулке, уход домой	18.45-19.00	15 мин	18.45-19.00	15 мин	Совместная ОД, самостоятельная, взаимодействие с родителями
Время на прогулку	240 мин = 4 часам ежедневно 2 раза		240 мин = 4 часам ежедневно 2 раза		33 %
Самостоятельная деятельность детей	180 мин = 3 часам ежедневно		180 мин = 3 часам ежедневно		25 %
Время на дневной сон	130 мин = 2 ч 10 мин ежедневно		130 мин = 2 ч 10 мин ежедневно		18 %