

Режим дня детей младшего и среднего дошкольного возраста
(теплый 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	7.00-8.15	75 мин	7.00-8.15	75 мин	Присмотр и уход, самостоятельная, взаимодействие с родителями
Утренняя гимнастика	8.15-8.20	5 мин	8.15-8.25	10 мин	Совместная ОД
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	30 мин	8.25-8.55	25 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка к прогулке, прогулка	8.50-11.50	180 мин	8.55-11.50	180 мин	Присмотр и уход, совместная ОД
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.50-12.20	30 мин	11.50-12.20	30 мин	Присмотр и уход, совместная ОД
Обед	12.20-12.50	30 мин	12.20-12.50	30 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
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение	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	17.15-18.30	75 мин	17.20-18.30	70 мин	Совместная ОД, самостоятельная
Самостоятельные игры, уход домой	18.30-19.00	30 мин	18.30-19.00	30 мин	Самостоятельная, взаимодействие с родителями
Время на прогулку	270 мин = 4 ч 30 мин ежедневно 2 раза		270 мин = 4 ч 30 мин ежедневно 2 раза		37 %
Самостоятельная деятельность детей	240 мин = 4 часам ежедневно		240 мин = 4 часам ежедневно		33 %
Время на дневной сон	130 мин = 2 ч 10 мин ежедневно		130 мин = 2 ч 10 мин ежедневно		18 %