

**Режим и распорядок дня на холодный период.
Старший дошкольный возраст.**

№ п/п	Содержание	Время	Примечание
1.	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 – 8.30	
2.	Завтрак.	8.30 - 9.00	
3.	Подготовка к занятиям	9.00 - 9.20	
4.	Занятия: образовательные ситуации, тематические события, проектная деятельность, проблемно - обучающие ситуации, интегрирующие содержание образовательных областей, творческие и исследовательские проекты и др. , включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут	9.20 - 10.20	
5.	Подготовка к завтраку. Второй завтрак.	10.20 – 10.30	
6.	Подготовка к прогулке. Прогулка.	10.30 – 12.10	1 час 40 мин.
7.	Подготовка к обеду. Обед.	12.10 - 12.45	
8.	Подготовка к дневному сну. Сон.	12.45 – 15.15	2 часа 30 мин.
9.	Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры, гимнастика после сна.	15.15 – 15.30	
10.	Полдник.	15.30 -15.40	
11.	Занятие /зрелищные мероприятия/ досуговая деятельность	15.40 – 16.05	
12.	Игровая и самостоятельная деятельность детей. культурные практики.	16.05 – 17.00	
13.	Подготовка к ужину. Ужин.	17.00 – 17.20	
14.	Подготовка к прогулке. Прогулка.	17.20 – 19.00	1 час 40 мин
15.	Уход домой.	до 20.00	

**Режим и распорядок дня на холодный период.
Средний дошкольный возраст.**

№ п/п	Содержание	Время	Примечание
1.	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут).	7.00 – 8.30	
2.	Завтрак.	8.30 – 9.00	
3.	Подготовка к занятиям.	9.00 – 9.20	
4.	Занятия: образовательные ситуации, тематические события, проектная деятельность, проблемно - обучающие ситуации, интегрирующие содержание образовательных областей, творческие и исследовательские проекты и др., включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут	9.20 – 10.10	
5.	Подготовка к завтраку. Второй завтрак.	10.10 – 10.20	
6.	Подготовка к прогулке. Прогулка.	10.20 – 12.00	1 час 40 мин.
7.	Подготовка к обеду. Обед.	12.00 – 12.45	
8.	Подготовка к дневному сну. Сон.	12.45 – 15.15	2 часа 30 мин
9.	Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры, гимнастика после сна.	15.15 - 15.30	
10.	Полдник.	15.30 – 15.40	
11.	Игровая и самостоятельная деятельность детей. Музыкально – творческая деятельность.	15.40 – 17.00 16.15 – 16.35	
12.	Подготовка к ужину. Ужин.	17.00 – 17.20	
13.	Подготовка к прогулке. Прогулка.	17.20 – 19.00	1 час 40 мин.
14.	Уход домой.	До 20.00	

