

РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

<i>Режимные процессы</i>	<i>от рождения до 2-3 мес.</i>	<i>от 2-3 мес. до 5-6 мес.</i>	<i>от 5-6 мес. до 9-10 мес.</i>	<i>от 9-10мес. до 12 мес.</i>
Подъем по мере пробуждения, гигиенические процедуры	6.00 – 6.30	6.00 – 6.30	6.00 – 6.30	6.00 – 6.30
I Кормление	6.00 – 6.30	6.00 – 6.30	6.00 – 6.30	6.00 – 6.30
Бодрствование	6.30 – 7.30	6.30 – 8.00	6.30 – 8.30	6.30 – 8.30
I дневной сон	7.30 – 9.00	8.00 – 9.30	8.30 – 10.00	8.30 – 10.00
II Кормление	9.00 – 9.30	9.30 – 10.00	10.00 – 10.30	10.00 – 10.30
Бодрствование, игры-занятия	9.30 – 10.30	10.00 – 11.30	10.30 – 12.00	10.30 – 12.00
II дневной сон	10.30 – 12.00	11.30 – 13.00	12.00 – 14.00	12.00 – 14.00
III Кормление	12.30 – 12.30	13.00 – 13.30	14.00 – 14.30	14.00 – 14.30
Бодрствование, игры-занятия	12.30 – 13.30	13.30 – 15.00	14.30 – 16.30	14.30 – 18.00
III дневной сон	13.30 – 15.00	15.00 – 16.30	16.30 – 18.00	–
IV Кормление	15.00 – 15.30	16.30 – 17.00	18.00 – 18.30	18.00 – 18.30
Бодрствование, игры-занятия	15.30 – 16.30	17.00 – 18.00	18.30 – 20.00	18.30 – 20.00
IV дневной сон	16.30 – 18.00	18.00 – 19.00	–	–
Бодрствование	–	19.00 – 20.00	–	–
V Кормление	18.00 – 18.30	20.00 – 20.30	–	–
Бодрствование, игры-занятия	18.30 – 20.30	–	–	–
Водно-гигиенические процедуры	20.30 – 21.00	20.30 – 21.00	20.30 – 21.00	20.30 – 21.00
VI Кормление	21.00 – 21.30	–	–	–
Ночной сон	21.30 – 6.00	21.30 – 6.00	21.00 – 6.00	21.00 – 6.00
Ночное кормление	24.00	23.00	22.30	22.30

Примечание: Перевод на новый режим осуществляется с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей поведения ребенка. Недопустим ранний перевод ребенка на режим более старшей возрастной подгруппы, а также длительная задержка его на режиме младших детей.

Показателями соответствия режима возрастным и индивидуальным возможностям ребенка являются его деятельное, активное поведение во время бодрствования, хороший аппетит, глубокий и достаточный по времени сон.

РЕЖИМ ДНЯ¹
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА до 1,6
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

Режимные процессы	Время проведения
Пробуждение, постепенный подъем по мере пробуждения, гигиенические процедуры	6.30 – 7.30
Утренняя гимнастика	7.30 – 7.35
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	7.35 – 7.45
Завтрак	7.45 – 8.30
Бодрствование, самостоятельная деятельность детей	8.30 – 9.00
Прием детей (самостоятельная деятельность, игры)	9.00- 9.15
Утренняя гимнастика	9.15 – 9.30
Сон по необходимости	9.00 – 9.45
Подготовка к завтраку, 2-й завтрак	9.45 – 10.15
Подготовка к занятию	10.15 – 10.20
Игры - занятие по подгруппам ²	10.30 -11.20
Прогулка (занятие на прогулке, подвижная игра) ⁴	10.15 – 11.20
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.20 – 11.40
Обед	11.40 – 12.20
Подготовка к дневному сну (на свежем воздухе)	12.20 – 13.00
Дневной сон ³	13.00 – 15.30
Постепенный подъем («потягушки», закаливающие процедуры)	15.30 – 16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00 – 16.30
Занятие по подгруппам	16.30 – 16.45
Прогулка (занятие на прогулке, подвижная игра) ⁴	16.45 – 18.00
Витаминные напитки	18.00 – 18.10
Игры	18.10 – 19.30
Подготовка к ужину, ужин	19.30 – 20.00
Свободная деятельность	20.00 – 21.00
Гигиенические процедуры (вечерний туалет, водные процедуры), подготовка ко сну	21.00 – 21.30
Ночной сон ⁵	21.30 – 7.30

**РЕЖИМ ДНЯ¹
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА до 1,6
ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА**

Режимные процессы	Время проведения
Пробуждение, постепенный подъем по мере пробуждения, гигиенические процедуры	6.30 – 7.30
Утренняя гимнастика	7.30 – 7.35
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	7.35 – 7.45
Завтрак	7.45 – 8.30
Бодрствование, самостоятельная деятельность детей	8.30 – 9.00
Прием детей (самостоятельная деятельность, игры)	9.00- 9.15
Утренняя гимнастика	9.15 – 9.30
Сон по необходимости	9.00 – 9.45
Подготовка к завтраку, 2-й завтрак	9.45 – 10.15
Подготовка к занятию	10.15 – 10.20
Игры - занятие по подгруппам ²	10.30 -11.20
Прогулка (занятие на прогулке, подвижная игра) ⁴	10.15 – 11.30
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.20 – 11.40
Обед	11.40 – 12.20
Подготовка к дневному сну (на свежем воздухе)	12.20 – 13.00
Дневной сон ³	13.00 – 15.30
Постепенный подъем («потягушки», закаливающие процедуры)	15.30 – 16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00 – 16.30
Занятие по подгруппам	16.30 – 16.45
Прогулка (занятие на прогулке, подвижная игра) ⁴	16.45 – 19.00
Витаминные напитки	18.00 – 18.10
Игры	18.10 – 19.30
Подготовка к ужину, ужин	19.30 – 20.00
Свободная деятельность	20.00 – 21.00
Гигиенические процедуры(вечерний туалет, водные процедуры), подготовка ко сну	21.00 – 21.30
Ночной сон ⁵	21.30 – 7.30

¹Режим дня гибкий с учетом возраста, самочувствия детей и т.д.

²Непосредственно образовательная деятельность по подгруппам (старшие дети)- согласно учебному плану, продолжительность с 2-3 лет 8-10 мин., с 3-4 лет до 15 мин.,

³Дневной сон составляет 3 часа.

⁴Прогулка составляет 4 часа в день

⁵Ночной сон составляет 10 часов

РЕЖИМ ДНЯ¹
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,6 ДО 2 ЛЕТ
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

Режимные процессы	Время проведения
Пробуждение, постепенный подъем, утренний туалет	7.15 – 7.50
Утренняя гимнастика	7.50 – 7.55
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	7.55– 8.00
Завтрак	8.00 – 8.30
Самостоятельная деятельность, игры	8.30 – 9.00
Подготовка к НОД	9.00 – 9.15
Непосредственно образовательная деятельность по подгруппам ²	I подгруппа 9.15 – 9.25 II подгруппа 9.30 – 9.40
Сон по необходимости	–
Подготовка ко 2 завтраку, 2-й завтрак	9.40 –10.10
Подготовка к прогулке	10.10-10.30
Прогулка (наблюдение, основные движения, подвижные игры, труд, коммуникация), индивидуальная работа с детьми. ⁴	10.30 – 11.20
Возвращение с прогулки по подгруппам, гигиенические процедуры.	11.20 – 11.30
Обед	11.40 – 12.20
Подготовка к дневному сну, дневной сон ³	12.20 – 15.30
Постепенный подъем («потягушки», корригирующая гимнастика).	15.30 – 15.45
Подготовка к полднику, гигиенические процедуры	15.45 – 16.00
Полдник	16.00 – 16.30
Подготовка к НОД	16.30 – 16.40
НОД по подгруппам	I подгруппа 16.40 – 16.50 II подгруппа 16.50 – 17.00
Подготовка к прогулке. Прогулка (наблюдение, основные движения, подвижные игры, труд, коммуникация), индивидуальная работа с детьми. ⁴	17.00 – 18.00
Витаминные напитки	18.00 – 18.10
Игры, труд, досуговая деятельность, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность детей и педагогов.	18.10 – 19.30
Подготовка к ужину, ужин	19.30 – 20.00
Спокойные игры, чтение художественной литературы	20.00 – 21.00
Вечерний туалет, водные процедуры, подготовка ко сну	21.00 – 21.30
Ночной сон ⁵	21.30 – 7.30

Примечание: Перевод ребенка на режим второй подгруппы проводится постепенно. Показателями для перевода являются: возрастающая потребность в более длительном бодрствовании, изменении и поведении при укладывании (1 год 6 месяцев), физическое развитие и состояние здоровья

РЕЖИМ ДНЯ¹
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,6 ДО 2 ЛЕТ
ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОД

Режимные процессы	Время проведения
Пробуждение, постепенный подъем, утренний туалет	7.15 – 7.50
Утренняя гимнастика	7.50 – 7.55
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	7.55– 8.00
Завтрак	8.00 – 8.30
Самостоятельная деятельность, игры	8.30 – 9.00
Подготовка к НОД	9.00 – 9.15
Непосредственно образовательная деятельность по подгруппам ²	I подгруппа 9.15 – 9.25 II подгруппа 9.30 – 9.40
Сон по необходимости	–
Подготовка ко 2 завтраку, 2-й завтрак	9.40 – 10.10
Подготовка к прогулке	10.10–10.30
Прогулка (наблюдение, основные движения, подвижные игры, труд, коммуникация), индивидуальная работа с детьми. ⁴	10.30 – 11.30
Возвращение с прогулки по подгруппам, гигиенические процедуры.	11.20 – 11.40
Обед	11.40 – 12.20
Подготовка к дневному сну, дневной сон ³	12.20 – 15.30
Постепенный подъем («потягушки», корригирующая гимнастика).	15.30 – 15.45
Подготовка к полднику, гигиенические процедуры	15.45 – 16.00
Полдник	16.00 – 16.30
Подготовка к НОД	16.30 – 16.40
НОД по подгруппам	I подгруппа 16.40 – 16.50 II подгруппа 16.50 – 17.00
Подготовка к прогулке. Прогулка (наблюдение, основные движения, подвижные игры, труд, коммуникация), индивидуальная работа с детьми. ⁴	17.00 – 19.00
Витаминные напитки	18.00 – 18.10
Игры, труд, досуговая деятельность, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность детей и педагогов.	18.10 – 19.30
Подготовка к ужину, ужин	19.30 – 20.00
Спокойные игры, чтение художественной литературы	20.00 – 21.00
Вечерний туалет, водные процедуры, подготовка ко сну	21.00 – 21.30
Ночной сон ⁵	21.30 – 7.30

¹Режим дня гибкий с учетом возраста, самочувствия детей и т.д.

²Непосредственно образовательная деятельность по подгруппам (старшие дети)- согласно учебному плану, продолжительность с 2-3 лет 8-10 мин., с 3-4 лет до 15 мин.,

³Дневной сон составляет 3 часа.

⁴Прогулка составляет 4 часа в день

⁵Ночной сон составляет 10 часов

РЕЖИМ ДНЯ¹
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

Режимные процессы	Время проведения
Пробуждение, подъём, утренний туалет	7.30 – 7.50
Утренняя гимнастика	7.50- 8.00
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.00 – 8.10
Завтрак	8.10 – 8.20
Самостоятельная деятельность, игры	8.10 – 9.00
Подготовка к НОД	9.10 – 9.15
Непосредственно образовательная деятельность по подгруппам ²	I подгруппа 9.15 – 9.25 II подгруппа 9.30 – 9.40
Игры	9.40 – 9.50
Подготовка ко 2 завтраку, гигиенические процедуры, 2 завтрак	9.50 – 10.00
Подготовка к прогулке	10.00 – 10.30
Прогулка (наблюдение, основные движения, подвижные игры, труд, коммуникация), индивидуальная работа с детьми. ⁴	10.30 – 11.40
Возвращение с прогулки по подгруппам, гигиенические процедуры.	11.00 – 11.40
Обед	12.00 – 12.30
Подготовка к дневному сну, сон ³	12.30 – 15.30
Постепенный подъем («потягушки», корригирующая гимнастика).	15.30 – 15.50
Подготовка к полднику, гигиенические процедуры.	15.50 – 15.55
Полдник	15.55 – 16.00
Подготовка к занятию	16.00 – 16.10
Непосредственно образовательная деятельность (по подгруппам)	I подгруппа 16.10 – 16.20 II подгруппа 16.20 – 16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка (наблюдение, основные движения, подвижные игры, труд, коммуникация), индивидуальная работа с детьми. ⁴	16.30 – 18.00
Витаминные напитки	18.00 – 18.10
Игры, труд, досуговая деятельность, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность детей и педагогов.	18.10 – 19.40
Подготовка к ужину, ужин.	19.40 – 20.00
Спокойные игры, чтение художественной литературы	20.00 – 21.00
Вечерний туалет, водные процедуры, подготовка ко сну.	21.00 – 21.30
Ночной сон	21.30 – 7.30

**РЕЖИМ ДНЯ¹
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ
ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА**

Режимные процессы	Время проведения
Пробуждение, подъём, утренний туалет	7.30 – 7.50
Утренняя гимнастика	7.50- 8.00
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.00 – 8.10
Завтрак	8.10 – 8.20
Самостоятельная деятельность, игры	8.10 – 9.00
Подготовка к НОД	9.10 – 9.15
Непосредственно образовательная деятельность по подгруппам ²	I подгруппа 9.15 – 9.25 II подгруппа 9.30 – 9.40
Игры	9.40 – 9.50
Подготовка ко 2 завтраку, гигиенические процедуры, 2 завтрак	9.50 – 10.00
Подготовка к прогулке	10.00 – 10.30
Прогулка (наблюдение, основные движения, подвижные игры, труд, коммуникация), индивидуальная работа с детьми. ⁴	10.30 – 11.50
Возвращение с прогулки по подгруппам, гигиенические процедуры.	11.00 – 11.40
Обед	12.00 – 12.30
Подготовка к дневному сну, сон ³	12.30 – 15.30
Постепенный подъем («потягушки», корригирующая гимнастика).	15.30 – 15.50
Подготовка к полднику, гигиенические процедуры.	15.50 – 15.55
Полдник	15.55 – 16.00
Подготовка к занятию	16.00 – 16.10
Непосредственно образовательная деятельность (по подгруппам)	I подгруппа 16.10 – 16.20 II подгруппа 16.20 – 16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка (наблюдение, основные движения, подвижные игры, труд, коммуникация), индивидуальная работа с детьми. ⁴	16.30 – 19.15
Витаминные напитки	18.00 – 18.10
Игры, труд, досуговая деятельность, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность детей и педагогов.	18.10 – 19.40
Подготовка к ужину, ужин.	19.40 – 20.00
Спокойные игры, чтение художественной литературы	20.00 – 21.00
Вечерний туалет, водные процедуры, подготовка ко сну.	21.00 – 21.30
Ночной сон	21.30 – 7.30

¹Режим дня гибкий с учетом возраста, самочувствия детей и т.д.

²Непосредственно образовательная деятельность по подгруппам (старшие дети)- согласно учебному плану, продолжительность с 2-3 лет 8-10 мин., с 3-4 лет до 15 мин.,

³Дневной сон составляет 3 часа.

⁴Прогулка составляет 4 часа в день

⁵Ночной сон составляет 10 часов.

РЕЖИМ ДНЯ¹
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

Режимные процессы	Время проведения
Пробуждение, подъём, утренний туалет	7.30 – 7.50
Утренняя гимнастика	7.50- 8.00
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.00 – 8.10
Завтрак	8.10 – 8.20
Самостоятельная деятельность, игры	8.10 – 9.00
Подготовка к НОД	9.10 – 9.15
Непосредственно образовательная деятельность по подгруппам ²	I подгруппа 9.15 – 9.25 II подгруппа 9.30 – 9.40
Игры	9.40 – 9.50
Подготовка ко 2 завтраку, гигиенические процедуры, 2 завтрак	9.50 – 10.00
Подготовка к прогулке	10.00 – 10.30
Прогулка (наблюдение, основные движения, подвижные игры, труд, коммуникация), индивидуальная работа с детьми. ⁴	10.30 – 11.50
Возвращение с прогулки по подгруппам, гигиенические процедуры.	11.00 – 11.40
Обед	12.00 – 12.30
Подготовка к дневному сну, сон ³	12.30 – 15.30
Постепенный подъем («потягушки», корректирующая гимнастика).	15.30 – 15.50
Подготовка к полднику, гигиенические процедуры.	15.50 – 15.55
Полдник	15.55 – 16.00
Подготовка к занятию	16.00 – 16.10
Непосредственно образовательная деятельность (по подгруппам)	I подгруппа 16.10 – 16.20 II подгруппа 16.20 – 16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка (наблюдение, основные движения, подвижные игры, труд, коммуникация), индивидуальная работа с детьми. ⁴	16.30 – 18.00
Витаминные напитки	18.00 – 18.10
Игры, труд, досуговая деятельность, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность детей и педагогов.	18.10 – 19.40
Подготовка к ужину, ужин.	19.40 – 20.00
Спокойные игры, чтение художественной литературы	20.00 – 21.00
Вечерний туалет, водные процедуры, подготовка ко сну.	21.00 – 21.30
Ночной сон ⁵	21.30 – 7.30

РЕЖИМ ДНЯ¹ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА

Режимные процессы	Время проведения
Пробуждение, подъём, утренний туалет	7.30 – 7.50
Утренняя гимнастика	7.50- 8.00
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.00 – 8.10
Завтрак	8.10 – 8.20
Самостоятельная деятельность, игры	8.10 – 9.00
Подготовка к НОД	9.10 – 9.15
Непосредственно образовательная деятельность по подгруппам ²	I подгруппа 9.15 – 9.25
	II подгруппа 9.30 – 9.40
Игры	9.40 – 9.50
Подготовка ко 2 завтраку, гигиенические процедуры, 2 завтрак	9.50 – 10.00
Подготовка к прогулке	10.00 – 10.30
Прогулка (наблюдение, основные движения, подвижные игры, труд, коммуникация), индивидуальная работа с детьми. ⁴	10.30 – 11.50
Возвращение с прогулки по подгруппам, гигиенические процедуры.	11.00 – 11.40
Обед	12.00 – 12.30
Подготовка к дневному сну, сон ³	12.30 – 15.30
Постепенный подъем («потягушки», корректирующая гимнастика).	15.30 – 15.50
Подготовка к полднику, гигиенические процедуры.	15.50 – 15.55
Полдник	15.55 – 16.00
Подготовка к занятию	16.00 – 16.10
Непосредственно образовательная деятельность (по подгруппам)	I подгруппа 16.10 – 16.20
	II подгруппа 16.20 – 16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка (наблюдение, основные движения, подвижные игры, труд, коммуникация), индивидуальная работа с детьми. ⁴	16.30 – 19.15
Витаминные напитки	18.00 – 18.10
Игры, труд, досуговая деятельность, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность детей и педагогов.	18.10 – 19.40
Подготовка к ужину, ужин.	19.40 – 20.00
Спокойные игры, чтение художественной литературы	20.00 – 21.00
Вечерний туалет, водные процедуры, подготовка ко сну.	21.00 – 21.30
Ночной сон ⁵	21.30 – 7.30

¹Режим дня гибкий с учетом возраста, самочувствия детей и т.д.

²Непосредственно образовательная деятельность по подгруппам (старшие дети)- согласно учебному плану, продолжительность с 2-3 лет 8-10 мин., с 3-4 лет до 15 мин.,

³Дневной сон составляет 3 часа.

⁴Прогулка составляет 4 часа в день

⁵Ночной сон составляет 10 часов