

Примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах

Режимные моменты	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
Утренний подъем, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность	7.00-8.00	7.00-7.45	7.00-7.30
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	7.45-7.55	7.30-7.45
Подготовка к завтраку, индивидуальная работа	8.15-8.30	7.55-8.00	7.45-8.00
Завтрак	8.30-8.50	8.00-8.20	8.00-8.20
Игры, подготовка к организованной образовательной деятельности	8.50-9.00	8.20-9.00	8.20-8.55
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами	9.00-9.50	9.00-10.25	9.00-10.00 10.30-11.00
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.50-10.10	10.25-10.45	10.00-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-11.40	10.45-12.15	11.00-12.30
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.40-12.00	12.15-12.30	12.30-12.50
Обед	12.00-12.30	12.30-13.00	12.50-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	13.00-15.00	13.15-15.15
Постепенный подъем, закаливающие мероприятия	15.00-15.15	15.00-15.15	15.15-15.30
Полдник	15.15-15.30	15.15-15.30	15.30-15.45
Игровая деятельность, индивидуальная деятельность	15.30-16.00	15.30-16.00	15.45-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-18.10	16.00-18.20	16.30-18.30
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину	18.10-19.00	18.20-19.00	18.30-19.30
Ужин	19.00-19.30	19.00-19.30	19.30-20.00
Игры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	19.30-20.15	19.30-20.20	20.00-20.30
2-й ужин	20.15-20.25	20.20-20.30	20.30-20.40
Гигиенические процедуры, подготовка к ночному сну	20.25-21.00	20.30-21.00	20.40-21.00
Ночной сон	21.00-7.00	21.00-7.00	21.00-7.00