

## Режим дня ранний и дошкольный возраст (1-8 лет)

### Холодный период

Вид деятельности		1-2 года		2-3 года		3-4 года		4-5 лет		5-6 лет		6-7 (8) лет	
		Время в режиме дня	Длительность	Время в режиме дня	Длительность	Время в режиме дня	Длительность						
Прием детей, самостоятельная деятельность, игра, утренняя гимнастика, индивидуальная работа		7.30-8.00	30 мин.	7.30-8.20	50 мин.	7.30-8.20	50 мин.	7.30-8.20	50 мин.	7.30-8.25	55 мин.	7.30-8.30	1ч.
Подготовка к завтраку, завтрак		8.00-8.30	30 мин.	8.20-8.45	25мин.	8.20-8.45	25 мин.	8.20-8.45	25мин.	8.25-8.50	25мин.	8.30-8.55	25мин.
Непрерывная образовательная деятельность	Объем в неделю/Максимально допустимый объем	1ч.40мин.		1ч.40мин.		2ч.30мин /2ч.30мин		3ч.20мин/3ч.20мин		5ч.25мин/5ч.50мин		7ч./10ч.	
	Допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня	9.00-9.10	20мин.	9.00-9.10	20мин.	9.00-9.15	30мин.	9.00-9.20	40мин.	9.00-9.25	1 ч. 15 мин.	9.00-9.30	1ч.30мин.
		9.20-9.30 Не более 10 мин.	(подсчет времени на 1 ребенка)	9.20-9.30 Не более 10 мин.	(подсчет времени на 1 ребенка)	9.25-9.40 Не более 15 мин.	(подсчет времени на 1 ребенка)	9.30-9.50 Не более 20 мин.	(подсчет времени на 1 ребенка)	9.35-10.00 10.10- 10.35 Не более 25 мин.	(подсчет времени на 1 ребенка)	9.40-10.10 10.20-10.50 Не более 30 мин.	(подсчет времени на 1 ребенка)
Самостоятельная деятельность детей, игра	9.30-9.50	20 мин.	9.30-09.50	20 мин.	9.40-10.00	20 мин.	9.50-10.30	40мин.					
Второй завтрак		9.50-10.00	10 мин.	09.50 – 10.00	10 мин.	10.00-10.10	10 мин.	10.00-10.10	10 мин.	10.00-10.05	5мин.	10.10-10.15	5 мин.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Вид деятельности	1-2 года		2 – 3 года		3-4 года		4-5 лет		5-6 лет		6-7 (8) лет	
			Время в режиме дня	Длительность								
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-11.30	1ч.30 мин.	10.00-11.30	1ч.30 мин.	10.10-11.40	1ч.30 мин.	10.30-12.00	1ч.30 мин.	10.35-12.10	1ч 35 мин.	10.50 - 12.20	1ч.30мин.
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	30 мин.	11.30-12.00	30 мин.	11.40-12.10	30 мин.	12.00-12.30	30 мин.	12.10-12.40	30 мин.	12.20-12.50	30 мин.
Подготовка ко сну, сон	12.00-15.00	3 часа	12.00 – 15.00	3 ч.	12.10-15.10	3ч.	12.30-15.10	2 ч. 40 мин.	12.40-15.10	2 ч.30 мин.	12.50-15.20	2ч.30 мин.
Подъем детей, гимнастика после сна	15.00-15.10	10 мин.	15.00- 15.10	10 мин.	15.10-15.20	10 мин.	15.10-15.20	10 мин.	15.10-15.20	10 мин.	15.20-15.30	10 мин.
Полдник	15.10-15.20	10 мин.	15.10-15.20	10 мин.	15.20-15.30	10 мин.	15.20-15.30	10 мин.	15.20-15.30	10 мин.	15.30-15.40	10 мин.
Игры, досуг, совместная деятельность с детьми, дополнительное образование, самостоятельная деятельность детей	15.20-16.05	45 мин.	15.20-16.05	45 мин.	15.30-16.15	45 мин.	15.30-16.15	45 мин.	15.30-16.15	45 мин.	15.40-16.15	35 мин.
Подготовка к ужину, ужин	16.05-16.30	25 мин.	16.05-16.30	25 мин.	16.15-16.30	15 мин.						
Самостоятельная деятельность детей, игры. Прогулка. Уход домой.	16.30-18.00	1 ч.30 мин.	16.30-18.00	1ч.30 мин.	16.30-18.00	1ч. 30 мин.	16.30-18.00	1ч.30 мин.	16.30-18.00	1ч.30 мин.	16.30-18.00	1ч.30 мин.