

Приложение №9
к образовательной Программе
дошкольного образования

Примерный режим дня. теплый период года

режимные моменты	1 год–1,5 года	1,5 года–2 года
дома		
Подъем, утренний туалет	6:30–7:30	6:30–7:30
в дошкольном учреждении		
Прием детей, самостоятельная деятельность	7:00–8:00	7:00–8:00
Подготовка к завтраку, завтрак	7:30–8:30	7:30–8:30
Прогулка, самостоятельная деятельность	8:30–9:30	8:30–11:00
Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)	—	9:30–9:45–10:00
возвращение с прогулки, подготовка ко сну, 1-й сон	9:30–12:00	—
возвращение с прогулки, водные процедуры, обед	—	11:00–12:00
Постепенный подъем, подготовка к обеду, обед	12:00–12:30	—
Подготовка ко сну, сон	—	12:00–15:00
Прогулка, самостоятельная деятельность	12:30–14:00	—
Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)	13:00–13:10–13:20	—
Подготовка и проведение игры-занятия 2 (по подгруппам)	13:40–13:50–14:00	—
возвращение с прогулки, водные процедуры	14:00–14:30	—
Подготовка ко сну, 2-й сон	14:30–16:30	—
Постепенный подъем, полдник	16:30–17:00	15:00–15:30
Прогулка, самостоятельная деятельность	17:00–18:30	15:30–18:30
Подготовка и проведение игры-занятия 2 (по подгруппам)	—	16:00–16:15–16:30
возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин	18:30–19:00	18:30–19:00
Уход домой	17:00–19:00	17:00–19:00
дома		
Прогулка	19:00–20:00	19:00–20:00
возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20:00–20:30	20:00–20:30
Подготовка ко сну, ночной сон	20:30–6:30 (7:30)	20:30–6:30 (7:30)

Примерный режим дня. Холодный период года

режимные моменты	1 год–1,5 года	1,5 года–2 года
дома		
Подъем, утренний туалет	6:30–7:30	6:30–7:30
в дошкольном учреждении		
Прием детей, игра	7:00–8:00	7:00–8:00
Подготовка к завтраку, завтрак	7:30–8:30	7:30–8:30
Самостоятельная деятельность	8:30–9:30	8:30–9:20
Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)	—	8:50–9:05–9:20
Подготовка ко сну, 1-й сон	9:30–12:00	—
Подготовка к прогулке, прогулка	—	9:20–11:00
возвращение с прогулки, игры	—	11:00–11:30
Подготовка к обеду, обед	—	11:30–12:00
Постепенный подъем, обед	12:00–12:30	—
Подготовка ко сну, сон	—	12:00–15:00
Самостоятельная деятельность	12:30–14:30	—
Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)	13:00–13:10–13:20 13:50–14:00–14:10	—
Подготовка и проведение игры-занятия 2 (по подгруппам)	13:50–14:00–14:10	—
Подготовка ко сну, 2-й сон	14:30–16:00	—
Постепенный подъем, полдник	16:00–16:30	15:00–15:30
Самостоятельная деятельность	16:30–18:20	15:30–16:30
Подготовка и проведение игры-занятия 2 (по подгруппам)	—	16:00–16:15–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка	—	16:30–18:00
возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	—	18:00–18:20
Подготовка к ужину, ужин	18:20–18:40	18:20–18:40
Самостоятельная деятельность, уход домой	18:40–19:00	18:40–19:00
дома		
Прогулка	19:00–20:00	19:00–20:00
возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20:00–20:30	20:00–20:30
Подготовка ко сну, ночной сон	20:30–6:30 (7:30)	20:30–6:30 (7:30)

Примерный режим дня для детей 2–3 лет

режимные моменты	время
дома	
Подъем, утренний туалет	6:30–7:30
в дошкольном учреждении	
Прием детей, самостоятельная деятельность	7.00–8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00–8.20
Самостоятельная деятельность / Занятия по подгруппам	8.20–9.00
Подготовка к прогулке	9.00–9.20
Прогулка	9.20–11.20
возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.20–11.45
обед	11.45–12.20
Спокойные игры, подготовка ко сну	12.00–12.30
Дневной сон	12.30–15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00–15.15
Полдник	15.15–15.25
Самостоятельная деятельность / Занятия по подгруппам	15.25–16.15
Подготовка к прогулке	16.15–16.30
Прогулка	16.30–17.30
возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину	17.30–18.00
Ужин	18.00–18.30
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.30–19.00
дома	
Прогулка	19:00–20:00
возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	20:00–20:30
ночной сон	20:30–6:30 (7:30)