

Режим дня
I младшей группы общеразвивающей направленности №
(2022-2023 учебный год)



№ п/п	Режимные моменты	Время проведения			
		Холодный период		Тёплый период	
1	Приём детей, измерение температуры, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.30	90 мин (1ч 30 мин)	7.00 – 8.30	90 мин (1ч 30 мин)
2	Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00	30 мин	8.30 – 9.00	30 мин
3	Непрерывная образовательная деятельность по подгруппам (включая перерыв)	9.00 – 9.10	I подгр. 10 мин + перерыв	9.00 – 9.10	I подгр. 10 мин + перерыв
		9.20 – 9.30	II подгр. 10 мин	9.20 – 9.30	II подгр. 10 мин
4	Самостоятельная деятельность, игры	9.30-10.30	120 мин (1ч 00мин)	9.30-10.30	120 мин (1ч 00мин)
5	Второй завтрак	10.30 - 10.40	10 мин	10.30 – 10.40	10
6	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность	10.40 – 12.00	80 мин (1ч 20 мин)	10.40 – 12.00	80 мин (1ч 20 мин)
7	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30	30 мин	12.00 – 12.30	30 мин
8	Подготовка ко сну, измерение температуры, дневной сон	12.30 – 15.30	180 мин (3ч 00 мин)	12.30 – 15.30	180 мин (3ч 00 мин)
9	Постепенный подъём, измерение температуры, подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.00	30 мин	15.30 – 16.00	30 мин
10	Непрерывная образовательная деятельность по подгруппам (включая перерыв)	16.00 – 16.10	I подгр. 10 мин + перерыв	-	-
		16.20 – 16.30	II подгр. 10 мин		
11	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность	16.30 – 18.10	100 мин (1ч 40 мин)	16.00 – 18.10	130 мин (2ч 10 мин)
12	Возвращение с прогулки, игры самостоятельная деятельность -	18.10 – 18.30	20 мин	18.10 – 18.30	20 мин
13	Подготовка к ужину, ужин	18.30 – 18.50	20 мин	18.30 – 18.50	20 мин
14	Самостоятельная деятельность, игры, уход домой	18.50 – 19.00	10 мин	18.50 – 19.00	10 мин
15	Итого:		720 мин (12ч 00 мин)		720 мин (12ч 00 мин)

Примечание:

Режимные моменты	Холодный период	Тёплый период
Продолжительность прогулок (СанПиН раздел VI таблица 6.7.)	180 мин (3ч 00 мин)	210 мин (3ч 30 мин)
Продолжительность дневного сна (СанПиН раздел VI таблица 6.7.)	180 мин (3ч 00 мин)	180 мин (3ч 00 мин)
Продолжительность НОД/ максимальный объём НОД (СанПиН раздел VI таблица 6.6.)	I половина дня -10 мин/10 мин II половина дня – 10 мин/10 мин	I половина дня -10 мин/10 мин