

Режим дня для групп оздоровительной направленности на 2023-2024 учебный год.

Режимные моменты	2 группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Прием детей. Игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей.	6.00-8.00 (2 часа)	6.00-8.00 (2 часа)	6.00-8.00 (2 часа)	6.00-8.15 (2 часа 15 минут)	6.00-8.30 (2 часа 30 минут)
Утренняя гимнастика.	7.50-8.00 (10 минут)	8.00-8.10 (10 минут)	8.00-8.10 (10 минут)	8.15-8.25 (10 минут)	8.30-8.40 (10 минут)
Подготовка к завтраку. Завтрак.	8.00-8.20 (20 минут)	8.10-8.30 (20 минут)	8.10-8.30 (20 минут)	8.25-8.40 (15 минут)	8.40-8.55 (15 минут)
Игры, совместная и самостоятельная деятельность, подготовка к ОД.	-	8.30-8.55 (25 минут)	8.30-8.50 (20 минут)	8.40-9.15 (35 минут)	8.55-9.00 (5 минут)
Организованная образовательная деятельность: 1 2 3	8.20 – 8.30 (1 под) 8.40 – 8.50 (2 под) 9.00 – 9.10 (1 под) 9.20 – 9.30 (2 под) (20 минут)	8.55 – 9.10 9.20 – 9.35 - (30 минут)	8.50 – 9.10 9.20 – 9.40 - (40 минут)	9.15 – 9.40 9.50 – 10.15 - (50 минут)	9.00 – 9.30 9.40 – 10.10 10.20-10.50 (1 час 30 минут)
Игры, совместная и самостоятельная деятельность.	9.30-10.25 (1 час 05 минут)	9.35-10.30 (55 минут)	9.40-10.35 (55 минут)	10.15-10.45 (30 минут)	-
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак.	10.25-10.35 (10 минут)	10.30-10.40 (10 минут)	10.35-10.45 (10 минут)	10.45-10.55 (10 минут)	10.50-10.55 (5 минут)
Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки.	10.35-11.50 (1 час 15 минут)	10.40-12.10 (1 час 30 минут)	10.45-12.15 (1 час 30 минут)	10.55-12.20 (1 час 25 минут)	10.55-12.45 (1 час 50 минут)
Физкультурное занятие на воздухе (спортивная площадка)	-	-	-		
Подготовка к обеду. Обед.	11.50-12.20 (30 минут)	12.10-12.40 (30 минут)	12.15-12.40 (25 минут)	12.20-12.45 (25 минут)	12.45-13.00 (15 минут)
Подготовка ко сну. Дневной сон. Подъем.	12.20-15.20 (3 часа)	12.40-15.10 (2 часа 30 минут)	12.40-15.10 (2 часа 30 минут)	12.45-15.15 (2 часа 30 минут)	13.00-15.30 (2 часа 30 минут)
Гимнастика после сна, воздушные процедуры, самостоятельная деятельность детей.	15.20-15.30 (10 минут)	15.10-15.30 (20 минут)	15.10-15.30 (20 минут)	15.15-15.30 (15 минут)	15.30-15.35 (5 минут)
Подготовка к полднику. Полдник. Подготовка к ОД.	15.30-15.50 (20 минут)	15.30-15.50 (20 минут)	15.30-15.45 (15 минут)	15.30-15.45 (15 минут)	15.35-16.20 (35 минут)
Образовательная деятельность/дополнительное образование.	-	-	-	15.45-16.10 (25 минут)	16.20-16.50 (30 минут)
Дыхательные упражнения, совместная и самостоятельная деятельность, игры.	15.50-16.45 (55 минут)	15.50-16.55 (1 час 05 минут)	15.45-17.00 (1 час 15 минут)	16.10-16.55 (45 минут)	-
Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки.	16.45-18.20 (1 час 45 минут)	16.55-18.25 (1 час 30 минут)	17.00-18.30 (1 час 30 минут)	16.55-18.30 (1 час 35 минут)	16.50-18.30 (1 час 40 минут)

Подготовка к ужину. Ужин.	18.20-18.35 (15 минут)	18.25-18.40 (20 минут)	18.30-18.45 (15 минут)	18.30-18.45 (15 минут)	18.30-18.45 (15 минут)
Самостоятельная деятельность детей, дыхательные упражнения, игры. Уход детей домой.	18.35-20.00 (1 час 25 минут)	18.40-20.00 (1 час 20 минут)	18.45-20.00 (1 час 15 минут)	18.45-20.00 (1 час 20 минут)	18.45-20.00 (1 час 20 минут)
Продолжительность непрерывного бодрствования	6 часов 20 минут	6 часов 40 минут	6 часов 40 минут	6 часов 45 минут	7 часов
Общее время прогулки	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа 30 минут
Продолжительность дневного сна	3 часа	2 часа 30 минут	2 часа 30 минут	2 часа 30 минут	2 часа 30 минут
Самостоятельная деятельность детей	5 часов 15 минут	6 часов 05 минут	6 часа 05 минут	5 часов 40 минут	4 часа
Объем образовательной нагрузки в первой половине дня	20 минут	30 минут	40 минут	50 минут	90 минут