

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников.

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	8.30–8:40
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:40–8:45
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:45–9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9:00–9:15
Занятие 1	9:15–9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:40–9:50
Занятие 2	9:50–10:15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:15–12:00
Второй завтрак	11.00–11.10
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:35
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:35–15:05
Занятие 3	15:05–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, самостоятельная деятельность детей)	16:00–16:30
Самостоятельная деятельность детей	16:30–17:00
Игры, уход домой	17:00–17:30
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	8.30–8:40
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:40–8:45
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:45–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка	9:00–9:15
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:15–9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:40–9:50

Содержание	Время
Занятие 2	9:50– 10:15
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	10:15– 10:35
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:35– 12:00
Второй завтрак	11.00– 11.10
Подготовка к обеду, обед	12:00– 12:35
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:35– 15:35
Подготовка к полднику, полдник	15:35– 16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00– 16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16:30– 17:00
Малоподвижные игры на прогулке, возвращение с прогулки, уход домой	17:00– 17:30