**Режим дня для детей**

**разновозрастной группы на 2023-2024 учебный год**

***ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание*** | ***Время*** | | | |
|  | ***1,5-3 года*** | ***3-5 лет*** | | ***5-7 лет*** |
| Утренний прием. Проведение термометрии, общение с родителями, игры, прогулка, самостоятельная деятельность | 700 - 815 | | | |
| Утренняя гимнастика: упражнения со спортивным инвентарем и без | 815 - 820 | | 815 - 825 | |
| Гигиенические процедуры. | 825 - 830 | | | |
| Завтрак: подготовка к приему пищи, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи | 830 – 900 | | | |
| Самостоятельная деятельность: отдых | - | 900 – 910 | | |
| Образовательная деятельность: Занятие 1 | 900 – 910 | 910 – 930 | | 910 – 935 |
| Перерыв: физкультурная минутка | 910 - 920 | 935 - 945 | | |
| Самостоятельная деятельность: отдых | 920 – 935 | - | | |
| Образовательная деятельность: Занятие 2 | 935 – 945 | 945 – 1005 | | 945 - 1010 |
| Самостоятельная деятельность: отдых | 945 – 1020 | 1010 – 1020 | | |
| Второй завтрак: подготовка к приему пищи , посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи | 1020 – 1030 | | | |
| Прогулка, двигательная деятельность: подготовка к прогулке, прогулка, оздоровительные и закаливающие процедуры, дыхательная гимнастика, возвращение с прогулки | 1030 – 1145 | | | |
| Обед: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи | 1145 – 1215 | | | |
| Дневной сон: подготовка ко сну, поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати | 1215 – 1515 | | | |
| Пробуждение: постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры | 1515 – 1525 | | | |
| Полдник: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи | 1525 –15 40 | | | |
| Образовательная деятельность: Занятие 3 | - | - | | 1540 – 1605 |
| Самостоятельная деятельность: спокойный досуг | 1605 – 1615 | | | |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры, индивидуальная работа, общение с родителями, уход домой | 1615 – 1730 | | | |