

Режим дня для детей 3-4 лет
Холодный период года
(01.09.2023-31.05.2024)

Компоненты режима дня	3-4 года
Прием и осмотр детей	7.00-8.10
Совместная деятельность взрослого и детей, индивидуальная работа.	7.00-8.00
Двигательная активность (самостоятельное использование спортивного оборудования).	7.20-7.30
Утренняя зарядка	8.00-8.10
Самостоятельная деятельность. Культурно-гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку	8.10-8.30
<i>Завтрак</i>	8.30-8.45
Самостоятельная деятельность (игры, КГН, подготовка к занятиям)	8.45-9.00
Занятие	9.00-9.15
Перерыв между занятиями	9.15-9.25
Занятие	9.30-9.45
Перерыв между занятиями	--
Занятие	--
Двигательная активность (самостоятельное использование спортивного оборудования, оздоровительные технологии и т.д.)	9.40-10.00
Самостоятельная деятельность. Культурно-гигиенические процедуры	10.00-10.30
<i>Второй завтрак</i>	10.30-10.35
Подготовка к прогулке.	10.35-10.45
Прогулка 1. В том числе двигательная активность, спортивные и подвижные игры и упражнения, самостоятельная деятельность детей	10.45-11.45
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена), подготовка к обеду	11.45-11.55
Двигательная активность (оздоровительные технологии)	11.55-12.00
<i>Обед</i>	12.00-12.15
Подготовка ко сну	12.15-12.20
Сон	12.20-15.20
Постепенный подъем, Гимнастика после сна, закаливающие и культурно-гигиенические процедуры	15.20-15.25
Самостоятельная деятельность, подготовка к полднику	15.25-15.30
<i>Полдник</i>	15.30-15.40
Самостоятельная деятельность, работа с детьми-инвалидами	15.40-16.00
Занятие	--
Двигательная активность (самостоятельное использование спортивного оборудования, оздоровительные технологии и т.д.)	16.00-16.10
Прогулка 2, в том числе двигательная активность (подвижные и спортивные игры и упражнения), самостоятельная деятельность детей (игры)	16.10-18.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	18.10-18.20
Подготовка к ужину, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	18.20-18.30
<i>Ужин</i>	18.30-18.40
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.40-19.00
ИТОГО	
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	30 мин.
Прогулка	180мин
Продолжительность дневного сна	3 часа

**Теплый период года
(01.06.2024-31.08.2024)**

Компоненты режима дня	Время
Прием и осмотр детей	7.00-8.20
Совместная деятельность взрослого и детей, индивидуальная работа	7.00-8.00
Двигательная активность (самостоятельное использование спортивного оборудования)	7.20-7.40
Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	8.00-8.10
Утренняя зарядка на открытом воздухе	8.10-8.20
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена), подготовка к завтраку	8.20-8.30
<i>Завтрак</i>	8.30-8.45
Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена), подготовка к прогулке	8.45-9.10
Прогулка1 , в том числе двигательная активность (активный отдых, подвижные и спортивные игры и упражнения), самостоятельная деятельность детей	9.10-11.40
<i>Второй завтрак</i>	10.30-10.35
Возвращение с прогулки, гигиенический душ, самостоятельная деятельность(игры, личная гигиена), подготовка к обеду	11.40-11.55
Двигательная активность, оздоровительные технологии	11.55-12.00
<i>Обед</i>	12.00-12.20
Подготовка ко сну	12.20-12.30
Сон	12.30-15.30
Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры	15.00-15.20
Самостоятельная деятельность(личная гигиена), подготовка к полднику	15.30-15.35
<i>Полдник</i>	15.35-15.50
Самостоятельная деятельность(игры, личная гигиена), подготовка к прогулке	15.50-16.00
Прогулка2 , в том числе двигательная активность (подвижные и спортивные игры и упражнения), самостоятельная деятельность детей (игры), индивидуальная работа с ребенком -инвалидом	16.00-18.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	18.10-18.20
Самостоятельная деятельность детей (личная гигиена), подготовка к ужину	18.20-18.30
<i>Ужин</i>	18.30-18.50
Самостоятельная деятельность детей (игры), уход детей домой	18.50-19.00
ИТОГО	
Продолжительность прогулок	3ч40мин
Продолжительность дневного сна	3ч.00мин
Суммарный объем двигательной активности	2ч.35мин- 2ч.50 мин