

**Режим дня для детей 4-5 лет**  
**Холодный период года**

<b>Компоненты режима дня</b>	<b>время</b>
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
<b>Занятие</b>	9.00-9.20
Перерыв между занятиями	9.20-9.30
<b>Занятие</b>	9.30-9.50
Перерыв между занятиями	--
Занятие	--
Двигательная активность (самостоятельное использование спортивного оборудования, оздоровительные технологии и т.д.)	9.50-10.10
Самостоятельная деятельность. Культурно-гигиенические процедуры	10.00-10.30
<i>Второй завтрак</i>	10.30-10.35
Подготовка к прогулке.	10.35-10.45
<b>Прогулка 1.</b> 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)	12.00-12.10
<i>Обед</i>	12.10-12.30
Подготовка ко сну	12.30-12.40
Сон	12.40-15.10
Постепенный подъем, Гимнастика после сна, закаливающие и культурно-гигиенические процедуры	15.10-15.20
Самостоятельная деятельность, подготовка к полднику	15.20-15.30
<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
<b>ИТОГО</b>	
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	40 мин
Прогулка	180мин
Продолжительность дневного сна	2ч30мин

## Теплый период года

<b>Компоненты режима дня</b>	<b>Время</b>
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
<b>Прогулка1</b> , в том числе двигательная активность (активный отдых, подвижные и спортивные игры и упражнения), самостоятельная деятельность детей	9.10-11.45
<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	12.30-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры	15.00-15.20
Самостоятельная деятельность(личная гигиена),подготовка к полднику	15.20-15.30
<i>Полдник</i>	15.30-15.50
Самостоятельная деятельность(игры, личная гигиена),подготовка к прогулке	15.50-16.00
<b>Прогулка2</b> , 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
<b>ИТОГО</b>	
Продолжительность прогулок	3ч45мин
Продолжительность дневного сна	2ч.30мин
Суммарный объем двигательной активности	2ч.35мин- 2ч.55мин