**Распорядок/режим дн**

***Требования к организации режима дня и образовательной нагрузке***

В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" и инструктивно-методическим письмом МО РФ № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»

***Режим дня холодный период***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Ранний возраст**  **(2-3 года)** |  | **Младший дошкольный возраст** | | **Старший дошкольный возраст** | |
| **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| Утренний прием | 7.30-8.20 | Утренний прием | 7.30-8.20 | 7.30-8.20 | 7.30-8.30 | 7.30-8.30 |
| Зарядка | 8.20-8.25 | Утренняя гимнастика | 8.20-8.30 | 8.20-8.30 | 8.30-8.40 | 8.30-8.40 |
| Завтрак | 8.25-9.00 | Завтрак | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.40-9.00 | 8.40-9.00 |
| Игры (самостоятельная деятельность | 9.00-9.20 | Организованная совместная образовательная деятельность | 1)9.20-9.35  2)9.45-10.00 | 1)9.15-9.35  2)9.45-10.05 | 1)9.00-9.25  2)9.35-10.00  3)10.10-10.35 | 1)9.00-9.30  2)9.40-10.10  3)10.20-10.50 |
| Игры-занятия (по подгруппам) | 9.20-9.30  9.40-9.50 | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.00-12.00 | 10.05-12.05 | 10.35-12.10 | 10.50-12.15 |
| Прогулка. Игры | 9.50-11.30 | Гигиенические процедуры, подготовка к обеду | 12.00-12.05 | 12.05-12.10 | 12.10-12.15 | 12.15-12.20 |
| Подготовка к обеду. Обед | 11.30-12.30 | Обед | 12.05-13.00 | 12.10-13.00 | 12.15-13.00 | 12.20-13.00 |
| Сон | 12.30-15.00 | Сон | 13.00-15.00 | 13.00-15.00 | 13.00-15.00 | 13.00-15.00 |
| Постепенный подъем. Гигиенические и закаливающие процедуры. Полдник | 15.00-16.00 | Постепенный подъем. Гигиенические и закаливающие процедуры. | 15.00-15.40 | 15.00-15.40 | 15.00-15.40 | 15.00-15.40 |
| Прогулка Игры-занятия по подгруппам | 16.00-17.50 | Полдник | 15.40-16.00 | 15.40-16.00 | 15.40-16.00 | 15.40-16.00 |
| Подготовка к ужину, ужин | 17.50-18.15 | Прогулка | 16.00-17.50 | 16.00-17.50 | 16.00-17.50 | 16.00-17.50 |
| Игры, уход детей домой | 18.15-19.30 | Подготовка к ужину, ужин | 17.50-18-15 | 17.50-18-15 | 17.50-18-15 | 17.50-18-15 |
|  |  | Игры, уход детей домой | 18.15-19.30 | 18.15-19.30 | 18.15-19.30 | 18.15-19.30 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Ранний возраст**  **(2-3 года)** |  | **Младший дошкольный возраст** | | **Старший дошкольный возраст** | |
| **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| Утренний прием на воздухе, игры | 7.30-8.20 | Утренний прием на воздухе, игры | 7.30-8.20 | 7.30-8.20 | 7.30-8.30 | 7.30-8.30 |
| Зарядка на воздухе | 8.20-8.25 | Утренняя гимнастика , оздоровительный бег (на воздухе) | 8.20-8.30 | 8.20-8.30 | 8.30-8.40 | 8.30-8.40 |
| Завтрак | 8.25-9.00 | Завтрак | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.40-9.00 | 8.40-9.00 |
| Предметная деятельность, игры | 9.00-9.30 | Игры, подготовка к прогулке, погулка, занятие на воздухе, закаливающие процедуры | 9.00-11.55 | 9.00-12.00 | 9.00-12.05 | 9.00-12.10 |
| Прогулка. Игры | 9.30-11.30 | Гигиенические процедуры, подготовка к обеду | 11.55-12.10 | 12.00-12.15 | 12.05-12.20 | 12.10-12.25 |
| Подготовка к обеду. Обед | 11.30-12.30 | Обед | 12.10-13.05 | 12.15-13.10 | 12.20-13.15 | 12.25-13.20 |
| Сон | 12.30-15.15 | Сон | 13.05-15.15 | 13.10-15.15 | 13.20-15.15 | 13.20-15.15 |
| Постепенный подъем. Гигиенические и закаливающие процедуры. Полдник | 15.15-16.00 | Постепенный подъем. Гигиенические и закаливающие процедуры. | 15.10-15.40 | 15.10-15.40 | 15.10-15.40 | 15.10-15.40 |
| Прогулка Игры-занятия по подгруппам | 16.00-17.20 | Полдник | 15.40-16.00 | 15.40-16.00 | 15.40-16.00 | 15.40-16.00 |
| Подготовка к ужину, ужин | 17.20-17.50 | Прогулка | 16.00-17.20 | 16.00-17.20 | 16.00-17.20 | 16.00-17.25 |
| Игры, прогулка, уход детей домой | 17.50-19.30 | Подготовка к ужину, ужин | 17.20-17-50 | 17.20-17-50 | 17.20-17-50 | 17.25-17.50 |
|  |  | Игры, прогулка, уход детей домой | 17.50-19.30 | 17.50-19.30 | 17.50-19.30 | 17.50-19.30 |

***Режим дня теплый период***