

## Примерный режим дня.

Аннотация:

Составлен с учетом возраста детей и рекомендаций СанПиН 2.4.1.3049-13.

При реализации важно обеспечить:

- Подбор и сочетание разных видов деятельности и форм их организации, которые обеспечат все направления развития и создадут целостный образ жизни дошкольника в течение дня, заполненного разнообразными делами, куда ребёнок включается по интересам, а не по психологическому принуждению.

- "Рабочий день" ребенка в условиях дома должен быть организован таким образом, чтобы был выдержан временной баланс: между свободной самостоятельной деятельностью детей и занятиями со взрослым).

### ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ Первая младшая группа /2-3 года/

Подъем, утренний туалет игры, утренняя гимнастика	7.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Творческие задания, познавательные игры	8.30-9.30
Второй завтрак	9.30-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение домой	10.00-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00
Подъем, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-18.00
Игры	18.00-19.00
Подготовка к ужину, ужин	19.00-19.30
Спокойные игры, чтение	19.30-20.30
Ночной сон	21.00

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ**  
**Младшей группы /3-4 лет/**

Подъем, утренний туалет игры, утренняя гимнастика	7.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Творческие задания, познавательные игры	8.30-9.30
Второй завтрак	9.30-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка , возвращение домой	10.00-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00
Подъем, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-18.00
Игры, домашний досуг	18.00-19.00
Подготовка к ужину, ужин	19.00-19.30
Спокойные игры, чтение	19.30-20.30
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	20.30-21.00
Ночной сон	21.00

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ**  
**Средней группы /4-5 лет/**

Подъем, утренний туалет игры, утренняя гимнастика	7.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Творческие задания, познавательные игры	8.30-10.00
Второй завтрак	10.00-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка , возвращение домой	10.20-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.40
Подготовка ко сну, сон	12.40-15.00
Подъем, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-18.00
Игры, домашний досуг	18.00-19.00
Подготовка к ужину, ужин	19.00-19.30
Спокойные игры, чтение	19.30-20.30
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	20.30-21.00
Ночной сон	21.00

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ**  
**Старшей группы /5-6 лет/**

Подъем, утренний туалет игры, утренняя гимнастика	7.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Творческие задания, познавательные игры	8.30-10.00
Второй завтрак	10.00-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка , возвращение домой	10.20-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.40
Подготовка ко сну, сон	12.40-15.00
Подъем, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-18.30
Игры, домашний досуг	18.30-19.30
Подготовка к ужину, ужин	19.00-19.30
Спокойные игры, чтение	19.30-20.30
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	20.30-21.00
Ночной сон	21.00

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ**  
**Подготовительной группы /6-7лет/**

Подъем, утренний туалет игры, утренняя гимнастика	7.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Творческие задания, познавательные игры	8.30-10.20
Второй завтрак	10.20-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка , возвращение домой	10.40-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00
Подъем, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-18.00
Игры, домашний досуг	18.00-19.00
Подготовка к ужину, ужин	19.00-19.30
Спокойные игры, чтение	19.30-20.30
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	20.30-21.00
Ночной сон	21.00