**Режим дня в дошкольного образовательного учреждения**

Цикличность процессов жизнедеятельности обуславливают необходимость выполнение режима, представляющего собой рациональный порядок дня, оптимальное взаимодействие и определённую последовательность периодов подъёма и снижения активности, бодрствования и сна. Режим дня в детском саду организуется с учётом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и во второй половине дня.

При составлении и организации режима дня учитываются повторяющиеся компоненты:

* время приёма пищи;
* укладывание на дневной сон;
* общая длительность пребывания ребёнка на открытом воздухе и в помещении при выполнении физических упражнений.

**Режим дня**

**Холодный период года**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| Приём, осмотр, игры, дежурство | 7.30-8.15 |
| Утренняя гимнастика | 8.15-8.23 |
| Подготовка к завтраку, завтрак, игры | 8.23-8.50 |
| Подготовка к занятиям | 8.50-9.00 |
| Занятия | 9.00-10.50 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд) | 10.50-11.45 |
| Возвращение с прогулки, игры | 11.45-12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00-12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.30-15.00 |
| Постепенный подъём, воздушно-водные процедуры | 15.00-15.15 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.15-15.30 |
| Занятия, кружки, развлечения | 15.30-16.00 |
| Игры, труд, индивидуальная работа | 16.00-16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой | 16.30-17.30 |

**Режим дня**

**Тёплый период года**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| Утренний приём, игры | 7.30-8.15 |
| Утренняя гимнастика | 8.15-8.23 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.23-8.50 |
| Игры, подготовка к прогулке, занятиям и выход на прогулку | 8.50-9.10 |
| Занятия на участке | 9.10-9.40 |
| Игры, наблюдения, воздушные, солнечные ванны, труд | 9.40-11.40 |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры | 11.40-12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00-12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.30-15.00 |
| Постепенный подъём, оздоровительная гимнастика | 15.00-15.15 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.15-15.30 |
| Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку | 15.30- 16.00 |
| Игры, досуг, наблюдения на участке, уход детей домой | 16.00 -17.30 |

**Режим дня**

**Холодный период года**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| Приём, осмотр, игры, дежурство | 7.30-8.15 |
| Утренняя гимнастика | 8.15-8.23 |
| Подготовка к завтраку, завтрак, игры | 8.23-8.50 |
| Подготовка к занятиям | 8.50-9.00 |
| Занятия | 9.00-10.50 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд) | 10.50-11.45 |
| Возвращение с прогулки, игры | 11.45-12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00-12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.30-15.00 |
| Постепенный подъём, воздушно-водные процедуры | 15.00-15.15 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.15-15.30 |
| Занятия, кружки, развлечения | 15.30-16.00 |
| Игры, труд, индивидуальная работа | 16.00-16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой | 16.30-17.30 |

**Режим дня**

**Тёплый период года**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| Утренний приём, игры | 7.30-8.15 |
| Утренняя гимнастика | 8.15-8.23 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.23-8.50 |
| Игры, подготовка к прогулке, занятиям и выход на прогулку | 8.50-9.10 |
| Занятия на участке | 9.10-9.40 |
| Игры, наблюдения, воздушные, солнечные ванны, труд | 9.40-11.40 |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры | 11.40-12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00-12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.30-15.00 |
| Постепенный подъём, оздоровительная гимнастика | 15.00-15.15 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.15-15.30 |
| Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку | 15.30- 16.00 |
| Игры, досуг, наблюдения на участке, уход детей домой | 16.00 -17.30 |