

**Примерный гибкий режим дня (распорядок дня) на первый (холодный) период (с 1 сентября по 31 мая)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>3-4 года</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>
Прием детей, свободная игра, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность	7:00-8:20	7:00-8:20	7:00-8:30	7:00-8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:20-8:45	8:20-8:45	8:30-8:50	8:30-8:50
Игры, самостоятельная деятельность	8:45-9:00	8:45-9:10	8:50-9:00	8:50-9:00
Час интересных дел	9:00-9:50	9:10-10:10	9:00-10:30	9:00-10:50
Второй завтрак	9:50-10:10	10:00-10:30	10:30-10:50	10:50-11:00
Подготовка к прогулке, прогулка	10:10-12:00 (1 ч 50 мин)	10:10-12:15 (2 ч 05 мин)	10:50-12:20 (1 ч 30 мин)	11:00-12:30 (1 ч 30 мин)
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	12:00-12:20	12:15-12:30	12:20-12:30	12:30-12:40
Обед	12:20-12:50	12:30-13:00	12:30-13:00	12:40-13:10
Дневной сон	12:50-15:00	13:00-15:00	13:00-15:00	13:00-15:00
Постепенный подъем,разминка после сна, воздушные и водные процедуры	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:25
Полдник	15:30-15:50	15:30-15:50	15:30-15:50	15:25-15:40
Образовательная деятельность	15:50-16:30	15:50-16:30	15:50-16:30	15:40-16:40
Подготовка к прогулке, прогулка	16:30-17:50 (1 ч 20 мин)	16:30-17:50 (1 ч 20 мин)	16:30-18:00 (1 ч 30 мин)	16:30-18:00 (1 ч 30 мин)
Возвращение с прогулки, чтение худ. литературы	17:50-18:30	17:50-18:30	18:00-18:30	18:00-18:30
Ужин, уход домой	18:30-19:00	18:30-19:00	18:30-19:00	18:30-19:00

Дети групп кратковременного пребывания интегрированы в группы по возрасту. СП 2.4. 3648-20, СанПиН 2.3/2.4. 3590-20, СанПиН 2.1.3685-21.

Продолжительность дневного сна 2,5 часа. Ежедневная продолжительность прогулки более 3 часов.

### Примерный режим дня в группе детей от 2-х до 3-х лет

Содержание	Время
<i>Холодный период года</i>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.30–9.40 9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30
Второй завтрак	10.30-11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00–16.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00–16.10 16.10–16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	18.00-18.30
Ужин	18.30-19.00
Уход детей домой	до 19.00
<i>Теплый период года</i>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00-9.30

Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	9.30–11.30 9.40–9.50 9.50–10.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30.-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Полдник	15.30-16.00
	16.00–18.00 16.20–16.30
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к ужину	
Ужин	
Уход детей домой	
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	

**Примерный гибкий режим дня (распорядок дня) на теплый (второй) период (с 1 июня по 31 августа).**

<b>Режимные моменты</b>	<b>3-4 года</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>
Прием, осмотр детей, игры, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность	7:00-8:20	7:00-8:20	7:00-8:30	7:00-8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:20-8:45	8:20-8:45	8:30-8:45	8:30-8:45
Игры, самостоятельная деятельность, чтение худ. литературы	8:45-9:00	8:45-9:10	8:45-9:00	8:45-9:00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	9:00-12:00 (3 ч)	9:10-12:15 (3 ч 10 мин)	9:00-12:20 (3 ч 20 мин)	9:00-12:30 (3 ч 30 мин)
Час интересных дел	9:00-9:40 (на воздухе)	9:10-10:00 (на воздухе)	9:10-10:00 (на воздухе)	9:10-10:00 (на воздухе)
Второй завтрак	10:30-11:00	10:30-10:40	10:35-10:45	10:50-11:00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, водные процедуры	12:00-12:20	12:15-12:30	12:20-12:30	12:30-12:40
Подготовка к обеду, обед	12:20-13:00	12:30-13:00	12:30-13:00	12:40-13:00

Дневной сон	13:00-15:00	13:00-15:00	13:00-15:00	13:10-15:00
Постепенный подъем, разминка после сна, воздушные, водные процедуры, самостоятельная деятельность	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:25
Подготовка к полднику, полдник	15:30-16:00	15:30-15:45	15:30-15:45	15:30-15:45
Самостоятельная деятельность детей, чтение худ. литературы	16:00-16:30	15:45-16:00	15:45-16:00	15:45-16:00
Подготовка к прогулке, прогулка	16:30-17:50 (1 ч 20 мин)	16:00-18:00 (2 ч)	16:00-18:00 (2 ч)	16:00-18:00 (2 ч)
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17:50-18:30	18:00-18:30	18:00-18:30	18:00-18:30
Ужин, уход домой	18:30-19:00	18:30-19:00	18:30-19:00	18:30-19:00

Дети групп кратковременного пребывания интегрированы в группы по возрасту. СП 2.4. 3648-20, СанПиН 2.3/2.4. 3590-20, СанПиН 2.1.3685-21.

Продолжительность дневного сна 2,5 часа. Ежедневная продолжительность прогулки более 3 часов.

### **Примерный рекомендованный адаптационный режим пребывания ребёнка в ДОУ.**

<b>Временной период</b>	<b>Режим пребывания</b>	<b>Адаптационные мероприятия</b>
1-5 день	Пребывание в группе ребенка или ребенка вместе с родителями (при благоприятной эпидемиологической обстановке) в течение 1-3 часов	Знакомство ребенка с воспитателем, игровой комнатой групповым помещением, игрушками и игровыми уголками. Вовлечение ребенка совместную со взрослым игру, общение.

6-10 день	Пребывание в группе в течение 1 половины дня (прием пищи осуществляется по желанию ребенка)	Знакомство ребенка с воспитателем, игровой комнатой группового помещения, игрушками и игровыми уголками. Вовлечение ребенка в совместную со взрослым и сверстниками игру, общение. Знакомство ребенка с игровой площадкой, туалетной и умывальной комнатой. Познакомить с личным шкафчиком, полотенцем, горшком. Знакомство ребенка с игровой площадкой, туалетной и умывальной комнатой. Познакомить с личным шкафчиком, полотенцем, горшком. Поощрять желание ребенка кушать самостоятельно, сообщать о своих желаниях воспитателю.
11-15 день	Пребывание в группе с питанием и сном (уход домой после дневного сна или полдника)	Познакомить ребенка с личной кроваткой. Поощрять желания ребенка самостоятельно ориентироваться в помещении игровой комнаты, столовой, туалета.
15-21 день	Пребывание в группе полный день	Ребенок полноценно включен в образовательную деятельность, регламентируемый режимом работы его возрастной группы.
<b><i>В зависимости от степени адаптации для каждого ребенка сроки адаптационного периода индивидуальны</i></b>		