Распорядок дня для детей всех групп

**Распорядок дня для детей дошкольного возраста(осенне-весенний период)**

**Младшая группа (3-4года)**

|  |  |
| --- | --- |
| 7.00 – 8.00 | Подъем. Измерение t. Медицинские процедуры. |
| 8.00 – 8.30 | Утренние гигиенические процедуры. Зарядка. |
| 8.30 – 9.00 | Подготовка к завтраку. Завтрак. | Осмотр детей врачами. Лечебные назначения, ЛФК, массаж выполняются в течение дня по индивидуальному плану. |
| 9.00 – 09.10 | Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к НОД |
| 09.10-09.50 | Непосредственнообразовательная деятельность (включая перерыв) |
| 09.50-10.45 | Самостоятельная деятельность детей. Игры. Общение по интересам. |
| 10.45-10.55 | 2 завтрак. |
| 10.55 -12.55 | Подготовка к прогулке. Прогулка. |
| 12.55 – 13.10 | Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей. |
| 13.10– 13.45 | Подготовка к обеду. Обед. |   |
| 13.45 – 14.00 | Подготовка ко сну. |
| 14.00 – 16.00 | Дневной сон. |
| 16.00 – 16.15 | Подъём. Гигиенические процедуры. Зарядка. |
| 16.15 – 16.30 | Подготовка к полднику. Полдник. |
| 16.30-18.30 | Прогулка. |
| 18.30- 18.40 | Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей. |
| 18.40 – 19.00 | Подготовка к ужину. Ужин. |
| 19.00 – 19.40 | Чтение художественной литературы. Спокойные игры. |
| 19.40 – 19.50 | 2 ужин. |
| 19.50 -20.00 | Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну. |
| 20.00 – 7.00 | Ночной сон. |

**Распорядок дня для детей дошкольного возраста**

**(осенне-весенний период)**

**Средняя группа (4-5лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| 7.00 – 8.00 | Подъем. Измерение t. Медицинские процедуры. |
| 8.00 – 8.30 | Утренние гигиенические процедуры. Зарядка. |
| 8.30 – 9.00 | Подготовка к завтраку. Завтрак. | Осмотр детей врачами. Лечебные назначения, ЛФК, массаж выполняются в течение дня по индивидуальному плану. |
| 9.00 – 09.10 | Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к НОД |
| 09.10-10.00 | Непосредственнообразовательная деятельность (включая перерыв) |
| 10.00-10.45 | Самостоятельная деятельность детей. Игры. Общение по интересам. |
| 10.45-10.55 | 2 завтрак. |
| 10.55 -12.55 | Подготовка к прогулке. Прогулка. |
| 12.55 – 13.10 | Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей. |
| 13.10– 13.45 | Подготовка к обеду. Обед. |   |
| 13.45 – 14.00 | Подготовка ко сну. |
| 14.00 – 16.00 | Дневной сон. |
| 16.00 – 16.15 | Подъём. Гигиенические процедуры. Зарядка. |
| 16.15 – 16.30 | Подготовка к полднику. Полдник. |
| 16.30-18.30 | Прогулка. |
| 18.30- 18.40 | Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей. |
| 18.40 – 19.00 | Подготовка к ужину. Ужин. |
| 19.00 – 19.40 | Чтение художественной литературы. Спокойные игры. |
| 19.40 – 19.50 | 2 ужин. |
| 19.50 -20.00 | Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну. |
| 20.00 – 7.00 | Ночной сон. |

**Распорядок дня для детей дошкольного возраста**

**(осенне-весенний период)**

**Старшая группа (5-6лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| 7.00 – 8.00 | Подъем. Измерение t. Медицинские процедуры. |
| 8.00 – 8.30 | Утренние гигиенические процедуры. Зарядка. |
| 8.30 – 9.00 | Подготовка к завтраку. Завтрак. | Осмотр детей врачами. Лечебные назначения, ЛФК, массаж выполняются в течение дня по индивидуальному плану. |
| 9.00 – 09.10 | Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к НОД |
| 09.10-10.05 | Непосредственнообразовательная деятельность (включая перерыв) |
| 10.05-10.45 | Самостоятельная деятельность детей. Игры. Общение по интересам. |
| 10.45-10.55 | 2 завтрак. |
| 10.55 -12.55 | Подготовка к прогулке. Прогулка. |
| 12.55 – 13.10 | Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей. |
| 13.10– 13.45 | Подготовка к обеду. Обед. |   |
| 13.45 – 14.00 | Подготовка ко сну. |
| 14.00 – 16.00 | Дневной сон. |
| 16.00 – 16.15 | Подъём. Гигиенические процедуры. Зарядка. |
| 16.15 – 16.30 | Подготовка к полднику. Полдник. |
| 16.30-16.55 | Непосредственно образовательная деятельность. |
| 16.55-18.30 | Прогулка. |
| 18.30- 18.40 | Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей. |
| 18.40 – 19.00 | Подготовка к ужину. Ужин. |
| 19.00 – 19.40 | Чтение художественной литературы. Спокойные игры. |
| 19.40 – 19.50 | 2 ужин. |
| 19.50 -20.00 | Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну. |
| 20.00 – 7.00 | Ночной сон. |

**Распорядок дня для детей дошкольного возраста**

**(осенне-весенний период)**

**Подготовительная группа (6-7 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| 7.00 – 8.00 | Подъем. Измерение t. Медицинские процедуры. |
| 8.00 – 8.30 | Утренние гигиенические процедуры. Зарядка. |
| 8.30 – 9.00 | Подготовка к завтраку. Завтрак. | Осмотр детей врачами. Лечебные назначения, ЛФК, массаж выполняются в течение дня по индивидуальному плану. |
| 9.00 – 09.10 | Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к НОД |
| 09.10-10.45 | Непосредственнообразовательная деятельность (включая перерыв) |
| 10.45-10.55 | 2 завтрак. |
| 10.55 -12.55 | Подготовка к прогулке. Прогулка. |
| 12.55 – 13.10 | Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей. |
| 13.10– 13.45 | Подготовка к обеду. Обед. |   |
| 13.45 – 14.00 | Подготовка ко сну. |
| 14.00 – 16.00 | Дневной сон. |
| 16.00 – 16.15 | Подъём. Гигиенические процедуры. Зарядка. |
| 16.15 – 16.30 | Подготовка к полднику. Полдник. |
| 16.30-18.30 | Прогулка. |
| 18.30- 18.40 | Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей. |
| 18.40 – 19.00 | Подготовка к ужину. Ужин. |
| 19.00 – 19.40 | Чтение художественной литературы. Спокойные игры. |
| 19.40 – 19.50 | 2 ужин. |
| 19.50 -20.00 | Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну. |
| 20.00 – 7.00 | Ночной сон. |

**Распорядок дня для детей дошкольного возраста**

**(летний период)**

**Младшая группа (3-4года)**

|  |  |
| --- | --- |
| 7.00 – 8.00 | Подъем. Измерение t. Медицинские процедуры. |
| 8.00 – 8.30 | Утренние гигиенические процедуры. Зарядка. |
| 8.30 – 9.00 | Подготовка к завтраку. Завтрак. | Осмотр детей врачами. Лечебные назначения, ЛФК, массаж выполняются в течение дня по индивидуальному плану. |
| 9.00 – 09.15 | Игры. Самостоятельная деятельность детей. |
| 09.15-10.45 | Подготовка к прогулке.Прогулка (игры, наблюдения, труд и др.). |
| 10.45-11.00 | 2 завтрак. |
| 11.00 -12.40 | Подготовка к прогулке. Прогулка. |
| 12.40 – 13.10 | Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей. |
| 13.10– 13.45 | Подготовка к обеду. Обед. |   |
| 13.45 – 14.00 | Подготовка ко сну. |
| 14.00 – 16.00 | Дневной сон. |
| 16.00 – 16.15 | Подъём. Гигиенические процедуры. Зарядка. |
| 16.15 – 16.45 | Полдник. |
| 16.45- 18.15 | Прогулка. |
| 18.15-18.50 | Возвращение с прогулки. Игры. Самостоятельная деятельность детей. |
| 18.50 – 19.10 | Подготовка к ужину. Ужин. |
| 19.10 –20.00 | Прогулка. |
| 20.00-20.30 | Возвращение с прогулки. Чтение художественной литературы. Спокойные игры. |
| 20.30 – 20.40 | 2 ужин |
| 20.40 -21.00 | Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну. |
| 21.00-07.00 | Ночной сон. |

**Распорядок дня для детей дошкольного возраста**

**(летний период)**

**Средняя группа (4-5 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| 7.00 – 8.00 | Подъем. Измерение t. Медицинские процедуры. |
| 8.00 – 8.30 | Утренние гигиенические процедуры. Зарядка. |
| 8.30 – 9.00 | Подготовка к завтраку. Завтрак. | Осмотр детей врачами. Лечебные назначения, ЛФК, массаж выполняются в течение дня по индивидуальному плану. |
| 9.00 – 09.15 | Игры. Самостоятельная деятельность детей. |
| 09.15-10.45 | Подготовка к прогулке.Прогулка (игры, наблюдения, труд и др.). |
| 10.45-11.00 | 2 завтрак. |
| 11.00 -12.45 | Подготовка к прогулке. Прогулка. |
| 12.45 – 13.10 | Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей. |
| 13.10– 13.45 | Подготовка к обеду. Обед. |   |
| 13.45 – 14.00 | Подготовка ко сну. |
| 14.00 – 16.00 | Дневной сон. |
| 16.00 – 16.15 | Подъём. Гигиенические процедуры. Зарядка. |
| 16.15 – 16.45 | Полдник. |
| 16.45- 18.15 | Прогулка. |
| 18.15-18.50 | Возвращение с прогулки. Игры. Самостоятельная деятельность детей. |
| 18.50 – 19.10 | Подготовка к ужину. Ужин. |
| 19.10 –20.00 | Прогулка. |
| 20.00-20.30 | Возвращение с прогулки. Чтение художественной литературы. Спокойные игры. |
| 20.30 – 20.40 | 2 ужин |
| 20.40 -21.00 | Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну. |
| 21.00-07.00 | Ночной сон. |

**Распорядок дня для детей дошкольного возраста**

**(летний период)**

**Старшая группа (5-6 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| 7.00 – 8.00 | Подъем. Измерение t. Медицинские процедуры. |
| 8.00 – 8.30 | Утренние гигиенические процедуры. Зарядка. |
| 8.30 – 9.00 | Подготовка к завтраку. Завтрак. | Осмотр детей врачами. Лечебные назначения, ЛФК, массаж выполняются в течение дня по индивидуальному плану. |
| 9.00 – 09.15 | Игры. Самостоятельная деятельность детей. |
| 09.15-10.45 | Подготовка к прогулке.Прогулка (игры, наблюдения, труд и др.). |
| 10.45-11.00 | 2 завтрак. |
| 11.00 -12.50 | Подготовка к прогулке. Прогулка. |
| 12.50 – 13.10 | Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей. |
| 13.10– 13.45 | Подготовка к обеду. Обед. |   |
| 13.45 – 14.00 | Подготовка ко сну. |
| 14.00 – 16.00 | Дневной сон. |
| 16.00 – 16.15 | Подъём. Гигиенические процедуры. Зарядка. |
| 16.15 – 16.45 | Полдник. |
| 16.45- 18.15 | Прогулка. |
| 18.15-18.50 | Возвращение с прогулки. Игры. Самостоятельная деятельность детей. |
| 18.50 – 19.10 | Подготовка к ужину. Ужин. |
| 19.10 –20.05 | Прогулка. |
| 20.05-20.30 | Возвращение с прогулки. Чтение художественной литературы. Спокойные игры. |
| 20.30 – 20.40 | 2 ужин |
| 20.40 -21.00 | Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну. |
| 21.00-07.00 | Ночной сон. |

**Распорядок дня для детей дошкольного возраста**

**(летний период)**

**Подготовительная группа (6-7 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| 7.00 – 8.00 | Подъем. Измерение t. Медицинские процедуры. |
| 8.00 – 8.30 | Утренние гигиенические процедуры. Зарядка. |
| 8.30 – 9.00 | Подготовка к завтраку. Завтрак. | Осмотр детей врачами. Лечебные назначения, ЛФК, массаж выполняются в течение дня по индивидуальному плану. |
| 9.00 – 09.15 | Игры. Самостоятельная деятельность детей. |
| 09.15-10.45 | Подготовка к прогулке.Прогулка (игры, наблюдения, труд и др.). |
| 10.45-11.00 | 2 завтрак. |
| 11.00 -12.55 | Подготовка к прогулке. Прогулка. |
| 12.55 – 13.15 | Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей. |
| 13.15– 13.45 | Подготовка к обеду. Обед. |   |
| 13.45 – 14.00 | Подготовка ко сну. |
| 14.00 – 16.00 | Дневной сон. |
| 16.00 – 16.15 | Подъём. Гигиенические процедуры. Зарядка. |
| 16.15 – 16.45 | Полдник. |
| 16.45- 18.15 | Прогулка. |
| 18.15-18.50 | Возвращение с прогулки. Игры. Самостоятельная деятельность детей. |
| 18.50 – 19.10 | Подготовка к ужину. Ужин. |
| 19.10 –20.10 | Прогулка. |
| 20.10 -20.30 | Возвращение с прогулки. Чтение художественной литературы. Спокойные игры. |
| 20.30 – 20.40 | 2 ужин |
| 20.40 -21.00 | Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну. |
| 21.00-07.00 | Ночной сон. |