

Режим дня

Режимные мероприятия		Время
Наименование	Содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; Игры детей	08.30-08.55
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.50-09.00
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	09:05-09.40
Образовательная нагрузка	Занятие	9.35-10.40 09:40-10.25
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	10.20-10.40
Прогулка	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка; Возвращение с прогулки: переодевание	10.45-11.40
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	11.40-12.10
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.10-15.10
Самостоятельная деятельность	Спокойный досуг, игры, общение	15.10-15.30
Образовательная нагрузка	Занятие	15.30-15.50
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.50-16.15
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	16.15-17.30