

Гибкий режим дня детей в дошкольных группах (холодный период)

Содержание	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, игры	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям*	9.00-10.40	9.00-10.40	9.00-10.45	9.00-10.50
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.40-10.50	10.40-10.50	10.45-10.55	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка*	10.50-11.50	10.50-12.00	10.55-12.10	10.50-12.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.50-12.00	12.00-12.10	12.10-12.20	12.15-12.25
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.10-12.30	12.20-12.40	12.25-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.40-15.10	12.45-15.15
Постепенный подъем, гимнастика после сна	15.00-15.30	15.00-15.30	15.10-15.30	15.15-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50
Игры, самостоятельная деятельность, занятия	15.50-16.45	15.50-16.45	15.50-16.45	15.50-16.45
Подготовка к ужину, ужин	16.45-17.10	16.45-17.10	16.45-17.10	16.45-17.10
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	17.10-19.00	17.10-19.00	17.10-19.00	17.10-19.00
Итого: - продолжительность дневного сна - продолжительность прогулок - продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей	2,5 часа 3 часа 30 минут	2,5 часа 3 часа 40 минут	2,5 часа 3 часа 50 минут или 75 минут	2,5 часа 3 часа 90 минут

*Последовательность занятий и прогулки могут меняться в течение недели