

**Режим дня в 1 младшей группе  
(холодный период)**

Содержание	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, игры	7.00-8.30
Утренняя гимнастика	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям, занятиям по подгруппам*	9.00-10.30
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак*	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка*	10.40-11.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.50-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.30
Постепенный подъем, гимнастика после сна	15.30-15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40-15.55
Игры, самостоятельная деятельность, занятия в игровой форме по подгруппам	15.55-16.25
Подготовка к ужину, ужин	16.45-17.15
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	17.15-19.00
Итого: - продолжительность дневного сна - продолжительность прогулок продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей	3 часа 3 часа 20 минут
*Последовательность занятий и прогулки могут меняться в течение недели	
-	