

**Режим сна, бодрствования и кормления детей от 9 месяцев до 1 года**

Возраст	Кормление		Бодрствование	Дневной сон	
	количество	интервал час.	длительность час.	количество периодов	длительность час.
9-12 мес.	4-5	4-4,5	2,5-3	2	2-2,5

**Режим дня для детей от 9 мес. до 12 мес.**

Содержание	Время
Прием и осмотр детей	7.20-8.00
Кормление	8.00
Бодрствование, игры-занятия	8.00-10.00
Сон	10.00-12.00
Кормление	12.00
Бодрствование, игры-занятия	12.00-14.30
Сон	14.30-16.30
Кормление	16.30
Бодрствование, игры-занятия, уход детей домой	16.30-18.00

**Режим дня для детей от 1 года до 2 лет**

Содержание	Время	
	1 год-1,5 года	1,5 лет-2 года
<i>Холодный период года</i>		
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 мин)	7.20-8.20	7.20-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.20-8.50
Подготовка к занятиям	-	8.50-9.00
Подготовка к первому сну	8.50-9.00	-
Первый сон	9.00-10.00 (1 час)	-
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	10.00-10.10	-
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое), занятия в игровой форме по подгруппам: Занятие 1: с первой подгруппой со второй подгруппой	-	9.00-10.10  9.00-9.10 9.10-9.20
Занятие 2: с первой подгруппой со второй подгруппой	-	9.30-9.40 9.40-9.50
Подготовка ко второму завтраку, завтрак, подготовка к прогулке	10.10-10.30	10.10-10.30
Прогулка	10.30-11.30 (1 час)	10.30-11.30 (1 час)
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	11.30-12.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) Занятия в игровой форме по подгруппам: Занятие 1: с первой подгруппой со второй подгруппой Занятие 2: с первой подгруппой со второй подгруппой	12.00-13.00  12.10-12.20 12.20-12.30 12.40-12.50 12.50-13.00	-  - - - -
Подготовка ко второму сну	13.00-13.10	-
Второй сон	13.10-15.10 (2 часа)	-

Подготовка ко сну	-	12.00-12.10
Сон	-	12.10-15.10 (3 часа)
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.10-15.30	15.10-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 -16.00	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое), уход детей домой	16.00-18.00 (2 часа)	16.00-18.00 (2 часа)
<i>Теплый период года</i>		
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 мин)	7.20-8.20	7.20-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.20-8.50
Подготовка к прогулке	-	8.50-9.00
Подготовка к первому сну	8.50-9.00	-
Первый сон	9.00-10.00 (1 час)	-
Постепенный подъем после первого сна, оздоровительные и гигиенические процедуры	10.00-10.10	-
Второй завтрак	10.10-10.30	10.10-10.30
Прогулка, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое), возвращение с прогулки Занятия во время прогулки в игровой форме по подгруппам: Занятие 1: с первой подгруппой со второй подгруппой Занятие 2: с первой подгруппой со второй подгруппой	10.30-11.40 (1 час 10 мин) - - - -	9.00-11.40 (2 часа 40 мин) 9.00-9.10 9.10-9.20 9.30-9.40 9.40-9.50.
Подготовка к обеду, обед	11.40-12.00	11.40-12.00
Подготовка к прогулке	12.00-12.10	-
Подготовка к дневному сну	-	12.00-12.10
Сон	-	12.10-15.10 (3 часа)
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	-	15.10-15.30
Прогулка, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое), занятия в игровой форме по подгруппам: Занятие 1: с первой подгруппой со второй подгруппой Занятие 2: с первой подгруппой со второй подгруппой	12.10-13.00 (50 мин) 12.10-12.20 12.20-12.30 12.40-12.50 12.50-13.00	- - - -
Возвращение с прогулки, подготовка ко второму сну	13.00-13.15	-
Сон	13.15-15.15 (2 часа)	-
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.15-15.30	-
Подготовка к полднику, полдник	15.30 -16.00	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое), уход детей домой	16.00-18.00 (2 часа)	16.00-18.00 (2 часа)

**Режим дня для детей от 2 до 3 лет**

<i>Содержание</i>	<i>Время</i>
	<i>2 года-3 года</i>
<i>Холодный период года</i>	
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 мин)	7.20-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50
Подготовка к занятиям	8.50-9.00
Самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам:	9.00-10.10
Занятие 1:	
с первой подгруппой	9.00-9.10
со второй подгруппой	9.10-9.20
Занятие 2:	
с первой подгруппой	9.30-9.40
со второй подгруппой	9.40-9.50
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак, подготовка к прогулке	10.10-10.30
Прогулка	10.30-11.30 (1 час)
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	11.30-12.00
Подготовка ко сну	12.00-12.10
Сон	12.10-15.10 (3 часа)
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.10-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое), уход детей домой	16.00-18.00 (2 часа)
<i>Теплый период года</i>	
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 мин)	7.20-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50
Подготовка к прогулке	8.50-9.00
Второй завтрак	10.10-10.30
Самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	9.00-11.40
Занятия во время прогулки в игровой форме по подгруппам:	(2 часа 40 мин)
Занятие 1:	
с первой подгруппой	9.00-9.10
со второй подгруппой	9.10-9.20
Занятие 2:	
с первой подгруппой	9.30-9.40
со второй подгруппой	9.40-9.50
Подготовка к обеду, обед	11.40-12.00
Подготовка к дневному сну	12.00-12.10
Сон	12.10-15.10 (3 часа)
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.10-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое), уход детей домой	16.00-18.00 (2 часа)

**Режим дня для детей 3-7 лет**

<i>Содержание</i>	<i>3-4 года</i>	<i>4-5 лет</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
<i>Холодный период года</i>				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 мин)	7.20-8.30	7.20-8.30	7.20-8.30	7.20-8.30
Подготовка к завтраку (дежурства с 4-5 лет), завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятиям (дежурства с 4-5 лет)	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 мин, перерывы между занятиями, не менее 10 мин)	9.00-9.15 9.25-9.40	9.00-9.20 9.30-9.50	9.00-9.25 9.35-10.00	9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50
Второй завтрак	9.40-9.50	9.50-10.00	10.00-10.10	10.10-10.20
Подготовка к прогулке	9.50-10.00	10.00-10.10	10.10-10.20	10.50-11.00
Прогулка	10.00-12.00 (2 часа)	10.10-12.10 (2 часа)	10.20-12.20 (2 часа)	11.00-12.20 (1 час 20мин)
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду (дежурства с 4-5 лет)	12.00-12.20	12.10-12.20	12.20-12.30	12.20-12.30
Обед, подготовка ко сну	12.20-12.40	12.20-12.45	12.30-12.50	12.30-12.50
Сон	12.40-15.10 (2 часа 30 мин)	12.45-15.15 (2 часа 30 мин)	12.50-15.20 (2 часа 30 мин)	12.50-15.20 (2 часа 30 мин)
Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	15.10-15.30	15.15-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30
Подготовка к полднику, полдник (дежурства с 4-5 лет)	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-15.50
Игры, занятия*, самостоятельная деятельность детей, кружки.	16.00-17.00	16.00-17.00	16.25-17.00 16.00-16.25*	15.50-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	17.00-18.00 (1 час)	17.00-18.00 (1 час)	17.00-18.00 (1 час)	16.20-18.00 (1 час 40 мин)
<i>Теплый период года</i>				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 мин)	7.20-8.30	7.20-8.30	7.20-8.30	7.20-8.30
Подготовка к завтраку (дежурства с 4-5 лет), завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей. Подготовка к прогулке	8.50-9.30	8.50-9.30	8.50-9.30	8.50-9.30
Прогулка, занятия на прогулке, игры, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	9.30-12.00 (2 часа 30 мин)	9.30-12.00 (2 часа 30 мин)	9.30-12.00 (2 часа 30 мин)	9.30-12.00 (2 часа 30 мин)
Второй завтрак (во время прогулки)	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду (дежурства с 4-5 лет)	12.00-12.20	12.10-12.20	12.20-12.30	12.20-12.30
Обед, подготовка ко сну	12.20-12.40	12.20-12.45	12.30-12.50	12.30-12.50
Сон	12.40-15.10 (2 часа 30 мин)	12.45-15.15 (2 часа 30 мин)	12.50-15.20 (2 часа 30 мин)	12.50-15.20 (2 часа 30 мин)
Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	15.10-15.30	15.15-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30
Подготовка к полднику, полдник (дежурства с 4-5 лет)	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-15.50
Игры, занятия, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	15.50-16.20

Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	16.30-18.00 (1 час 30 мин)	16.30-18.00 (1 час 30 мин)	16.30-18.00 (1 час 30 мин)	16.20-18.00 (1 час 40 мин)
---	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------