

**Примерный гибкий  
режим дня ( распорядок дня) детей первой младшей группы  
Первый (теплый) период (1 июня по 31 августа)**

Режимные моменты	Время
Прием, осмотр детей, утренняя гимнастика на участке, минутки вхождения в день, самостоятельная деятельность и т.д.	7.15-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак «На моей тарелочке»	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке. Выход на прогулку	9.00-9.30
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	9.30-11.30 9.40-9.50 10.00-10.10
Второй завтрак	В промежутке между завтраком и обедом 10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка.	9.50-11.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед «Здравствуй, ложка»	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон «Баю-баюшки , баю» Постепенный подъем, , оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Полдник «Все едят, едят, едят..»	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-17.45 16.20-16.30 16.40-16.50
Возвращение с прогулки, игры Уход детей домой	16.50.- 17.45.
<b>Время проведения занятий, их продолжительность, длительность перерывов, суммарная образовательная нагрузка для детей дошкольного возраста определяются СанПиН 1.2.3685-21. ИТОГО ( по СанПиН) :</b>	
<b>Продолжительность ежедневных прогулок</b>	<b>3 часа 45 мин.</b>
<b>Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности</b>	<b>не более 10 мин.</b>
<b>Дневной сон</b>	<b>3часа</b>
<b>Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена, общение)</b>	<b>не менее 3 часов</b>

## Второй (холодный) период (1 сентября по 31 мая)

Режимные моменты	Время
Прием, осмотр детей, утренняя гимнастика минутки вхождения в день, самостоятельная деятельность	7.15-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак «На моей тарелочке»	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.30-9.40 9.50-10.00
Второй завтрак	В промежутке между завтраком и обедом (10.30.-11.00)
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей, подготовка к обеду,	11.30.- 12.30
Обед «Здравствуй, ложка»	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон «Баю-баюшки , баю» Постепенный подъем, оздоровительные процедуры, гигиенические процедуры	12.30-15.30
Полдник «Все едят, едят, едят..»	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка , занятия в игровой форме по подгруппам	16. 00-16.30 16.00-16.10 16.20-16.30 16.30-17.45
Самостоятельная деятельность детей	16.30-17.45
Уход детей домой	До 17.45.
<b>Время проведения занятий, их продолжительность, длительность перерывов, суммарная образовательная нагрузка для детей дошкольного возраста определяются СанПиН 1.2.3685-21.</b>	
<b>ИТОГО ( по СанПиН) :</b>	
<b>Продолжительность ежедневных прогулок</b>	<b>2 часа 45 мин</b>
<b>Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности</b>	<b>не более 10 мин.</b>
<b>Дневной сон</b>	<b>3 часа</b>
<b>Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена, общение)</b>	<b>не менее 3 часов</b>

## Режим дня в дошкольных группах

Содержание	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<b>Второй период реализации Программы</b>				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.15-8.30	7.15-8.30	7.15-8.30	7.15-8.30

<b>Содержание</b>	<b>3-4 года</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.15	-
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) проведение педагогической диагностики	9.20-10.00	9.15-10.05	9.15-10.15	9.00-10.55
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-12.00	10.05-12.00	10.15-12.00	10.50-12.00
Второй завтрак <sup>17</sup>	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00
Подготовка к обеду. Обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	-	-	16.00-16.25	16.00-16.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00	16.00-17.00	16.25-17.00	16.30-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей.	17.00-17.45	17.00-17.45	17.00-17.45	16.50-17.45
Уход домой	до 17.45	до 17.45	до 17.45	до 17.45
<b>Первый период реализации Программы</b>				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.15-8.30	7.15-8.30	7.15-8.30	7.15-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00- 10.30
Второй завтрак <sup>18</sup>	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-12.00	9.15-12.00	9.15-12.00	9.00-12.00

Содержание	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00-17.45	17.00-17.45	17.00-17.45	17.00-17.45
Уход домой	до 17.45	до 17.45	до 17.45	до 17.45

### Примерный рекомендованный адаптационный режим пребывания ребёнка в ДОУ

Временной период	Режим пребывания	Адаптационные мероприятия
1-5 день	Пребывание в группе ребенка или ребенка вместе с родителями (при благоприятной эпидемиологической обстановке) в течение 1-3 часов	Знакомство ребенка с воспитателем, игровой комнатой группового помещения, игрушками и игровыми уголками. Вовлечение ребенка совместную со взрослым игру, общение.
6-10 день	Пребывание в группе в течение 1 половины дня (прием пищи осуществляется по желанию ребенка) .	Знакомство ребенка с воспитателем, игровой комнатой группового помещения, игрушками и игровыми уголками. Вовлечение ребенка в совместную со взрослым и сверстниками игру, общение. Знакомство ребенка с игровой площадкой, туалетной и умывальной комнатой. Познакомить с личным шкафчиком, поленцем, горшком. Знакомство ребенка с игровой площадкой, туалетной и умывальной комнатой. Познакомить с личным шкафчиком, поленцем, горшком. Поощрять желание ребенка кушать

		самостоятельно, сообщать о своих желаниях воспитателю
11-15 день	Пребывание в группе с питанием и сном (уход домой после дневного сна или полдника)	Познакомить ребенка с личной кроватью. Поощрять желания ребенка самостоятельно ориентироваться в помещении игровой комнаты, столовой, туалета.
15-21 день	Пребывание в группе полный день	Ребенок полноценно включен в образовательную деятельность, регламентируемый режимом работы его возрастной группы
<b>В зависимости от степени адаптации для каждого ребенка сроки адаптационного периода индивидуальны</b>		