Вариативные режимы дня разновозрастной группы

Холодный период года

Режимные моменты	Время
Прием детей, «утренний фильтр», термометрия, беседа, свободная игра, обогащенные игры в центре активности, взаимодействие с родителями, индивидуальная работа	7.00 8.05
Утренняя гимнастика	8.05 - 8.10
Подготовка к завтраку, КГН	8.10 - 8.20
Завтрак	8.20 - 8.40
Утренний круг	8.40 - 8.50
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятию.	8.50 - 9.00
Игры, занятия (2 занятия по 20 минут с перерывом 10 минут)	9.00 - 9.50
Самостоятельная деятельность детей	9.50 – 11.00
Подготовка к завтраку, КГН, второй завтрак	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, экспериментирование, беседа, создание игровых ситуаций, подвижные игры, спортивные упражнения, трудовые поручения, свободная игра, индивидуальная работа)	11.00 - 12.20
Подготовка к обеду, КГН, обед	12.20 - 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 - 15.10
Постепенный подъем, профилактические физкультурнооздоровительные процедуры	15.10 - 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 - 15.45
Игры, совместная деятельность, ситуативные беседы, индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей в центрах активности. Культурно-досуговая деятельность	15.45 - 16.50
Вечерний круг	16.50 - 17.00
Подготовка к прогулке	17.00 - 17.15
Прогулка, взаимодействие с родителями, уход домой.	17.15 - 19.00

Холодный период года (ненастная погода)

Режимные моменты	Время
Прием детей, «утренний фильтр», термометрия, беседа, свободная игра, обогащенные игры в центре активности, взаимодействие с родителями, индивидуальная работа	7.00 - 8.05
Утренняя гимнастика	8.05 - 8.10
Подготовка к завтраку, КГН	8.10 - 8.20
Завтрак	8.20 - 8.40

Утренний круг	8.40 - 8.50
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятию	8.50 - 9.00
Игры, занятия (2 занятия по 20 минут с перерывом 10 минут)	9.00 - 9.50
Игра, наблюдение, беседа, экспериментирование, подвижные игры, трудовые поручения, обогащенные игры в центрах активности, самостоятельная деятельость, индивидуальная работа	9.50 - 12.00
Подготовка к завтраку, КГН, второй завтрак	10.00 – 10.10
Ситуативные беседы, литературное чтение	12.00 - 12.20
Подготовка к обеду, КГН, обед	12.20 - 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 - 15.10
Постепенный подъем, профилактические физкультурнооздоровительные процедуры	15.10 - 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 - 15.45
Игры, совместная деятельность, ситуативные беседы, индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей в центрах активности. Культурно-досуговая деятельность	15.45 - 16.50
Вечерний круг	16.50 - 17.00
Самостоятельная деятельность детей в центре активности, взаимодействие с родителями, уход домой	17.00 - 19.00

Теплый период года

Режимные моменты	Время
Прием детей на улице, «утренний фильтр», термометрия, беседа, свободная игра, обогащенная игра, взаимодействие с родителями, индивидуальная работа	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика на улице	8.00 - 8.05
Возвращение с прогулки, подготовка к завтраку, КГН	8.05 - 8.20
Завтрак	8.20 - 8.40
Утренний круг	8.40 - 8.50
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.50 - 9.00
Совместная деятельность, наблюдения, беседы на улице	9.00 - 9.30
Возвращение с прогулки	9.30 - 9.40
Подготовка к завтраку, КГН, второй завтрак	9.40 - 9.50
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.50 -10.00
Прогулка. Игра, наблюдение, экспериментирование, беседа, игры на экологической тропе и образовательных станциях, подвижные игры, трудовые поручения, литературное чтение и т.д., самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	10.00 - 11.50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.50 - 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20 - 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 - 15.10

Постепенный подъем, профилактические физкультурнооздоровительные процедуры,	15.10 - 15.30
Подготовка к полднику, полдник.	15.30 - 15.45
Ситуативные беседы, литературное чтение	15.45 - 16.15
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	16.15 - 16.30
Прогулка. Игры, творческие мастерские, ситуативные беседы, индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей в центрах активности. Культурно-досуговая деятельность	16.15 - 17.50
Вечерний круг	17.50 - 18.00
Самостоятельная деятельность детей, свободные игры, взаимодействие с родителями, уход домой	18.00 - 19.00

Теплый период (ненастная погода)

Режимные моменты	Время
Прием детей, «утренний фильтр», термометрия, беседа, свободная игра, обогащенные игры в центре активности, взаимодействие с родителями, индивидуальная работа	7.00 - 8.05
Утренняя гимнастика	8.05 - 8.10
Подготовка к завтраку, КГН	8.10 - 8.20
Завтрак	8.20 - 8.40
Утренний круг	8.40 - 8.50
Самостоятельная деятельность детей	8.50 - 9.00
Совместная деятельность, ситуативные беседы, игры,	9.00 – 10.00
Подготовка к завтраку, КГН, второй завтрак	10.00 – 10.10
Совместная деятельность, игра, наблюдение, беседа, экспериментирование, подвижные игры, трудовые поручения, самостоятельная деятельность детей, обогащенная игра в центрах активности, индивидуальная работа	10.10 - 12.00
Ситуативные беседы, литературное чтение	12.00 - 12.20
Подготовка к обеду, КГН, обед	12.20 - 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 - 15.10
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры,	15.10 - 15.30
Подготовка к полднику, полдник.	15.30 - 15.45
Игры, совместная деятельность, ситуативные беседы, индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей в центрах активности. Культурно-досуговая деятельность	15.45 - 16.50
Вечерний круг	16.50 - 17.00
Самостоятельная деятельность детей в центрах активности, взаимодействие с родителями, уход детей домой	17.00 - 19.00

Во время карантина режим группы и организация образовательной деятельности согласуется с врачом с учетом типа заболевания и организации профилактических мероприятий. Во время карантина увеличивается время прогулок.

Щадящий режим для разновозрастной группы

Режимные моменты	Время
Приход в детский сад	По возможности с 8.00 – 8.30
Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%
Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры: - обширное умывание - солнечные ванны - воздушные ванны - бодрящая гимнастика	t воздуха = 16-20°. Тщательное вытирание рук и лица 3–10 минут с 10 до 11 час Снимается пижама, надевается сухая футболка. При t^{o} не ниже 20°
Питание: завтрак, обед, полдник	Первыми садятся за стол, (докармливаете в младшем возрасте)
Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю)	Одеваются в последнюю очередь, выходят на улицу последними.
Возращение с прогулки	Возвращаются первыми (под присмотром взрослого), снимается влажная майка, меняется на сухую.
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность.
Физкультурные занятия	Отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%.
Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания.
Совместная деятельность с воспитателем	Учет настроение ребенка и его желание.
Самостоятельная деятельность	Предлагать места для игр и другой деятельности в удалении от окон и дверей.
Уход детей домой	По возможности до 18.00

Вариативные режимы дня подготовительной группы №1

Холодный период года

Режимные моменты	Время
Прием детей, «утренний фильтр», термометрия, беседа, свободная игра, индивидуальная работа, взаимодействие с родителями	7.00 - 8.10
Утренняя гимнастика	8.10 - 8.20
Подготовка к завтраку, дежурство, КГН	8.20 - 8.30
Завтрак	8.30 - 8.40
Утренний круг	8.40 - 8.55
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности	8.55 - 9.00
Игры, занятия (организованная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие)	9.00 - 10.10
Подготовка к завтраку, КГН, второй завтрак	10.10 - 10.20
Игры, занятия (организованная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие)	10.20 -11.00
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, экспериментирование, беседа, создание игровых ситуаций, подвижные игры, спортивные упражнения, посильные трудовые действия, игры и развлечения, самостоятельная деятельность, индивидуальные или групповые занятия по направлениям развития детей)	11.00 – 12.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, ситуативные беседы, совместные дела, литературное чтение	12.30 - 12.45
Подготовка к обеду, дежурство, КГН, обед	12.45 - 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 - 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 - 15.30
Игры, занятия (организованная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие)	15.30 - 16.00
Игры, проектная и событийная деятельность, ситуации общения с детьми и накопление положительного социально-эмоционального опыта, индивидуальная работа с детьми, обогащенная игра в центрах активности, самостоятельная деятельность детей, кружки, культурно-досуговая деятельность	16.00 – 16.45
Вечерний круг	16.45 - 17.00
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	17.00 - 17.15
Прогулка, самостоятельная деятельность детей, игры по выбору детей, взаимодействие с родителями, уход домой	17.15 - 19.00

Холодный период года (ненастная погода)

Режимные моменты	Время
Прием детей, «утренний фильтр», термометрия, беседа, свободная игра, индивидуальная работа, взаимодействие с родителями	7.00 - 8.10

Утренняя гимнастика	8.10 - 8.20
Подготовка к завтраку, дежурство, КГН	8.20 - 8.30
Завтрак	8.30 - 8.40
Утренний круг	8.40 - 8.55
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности	8.55 - 9.00
Игры, занятия (организованная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие)	9.00 - 10.10
Подготовка к завтраку, КГН, второй завтрак	10.10 - 10.20
Игры, занятия (организованная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие)	10.20 – 11.00
Наблюдение, экспериментирование, беседа, создание игровых ситуаций, подвижные игры, трудовые поручения, игры и развлечения, самостоятельная деятельность, индивидуальные или групповые занятия по направлениям развития детей	11.00 - 12.30
Ситуативные беседы, литературное чтение	12.30 - 12.45
Подготовка к обеду, дежурство, КГН, обед	12.45 - 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 - 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 - 15.30
Игры, занятия (организованная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие)	15.30 – 16.00
Игры, проектная и событийная деятельность, ситуации общения с детьми и накопление положительного социально-эмоционального опыта, индивидуальная работа с детьми, обогащенная игра в центрах активности, самостоятельная деятельность детей, кружки, культурно-досуговая деятельность	16.00 - 16.45
Вечерний круг	16.45 - 17.00
Самостоятельная деятельность детей в центрах активности, игры по выбору детей, взаимодействие с родителями, уход домой.	17.00 - 19.00

Теплый период года

Режимные моменты	Время
Прием детей на улице, «утренний фильтр», термометрия, беседа, свободная игра, индивидуальная работа, взаимодействие с родителями	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика на улице	8.00 - 8.10
Возвращение с прогулки, подготовка к завтраку, дежурство, КГН	8.10 - 8.30
Завтрак	8.30 - 8.40
Утренний круг	8.40 - 8.55
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.55 - 9.05
Совместная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие, наблюдение, беседы	9.05 - 10.00

Возвращение с прогулки	10.00 - 10.10
Подготовка к завтраку, КГН, второй завтрак	10.10 - 10.20
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	10.20 - 10.35
Прогулка (наблюдение, экспериментирование, игры на экологической тропе, образовательных станциях, беседа, создание игровых ситуаций, игры-путешествия, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа)	10.35 - 12.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, ситуативные беседы, литературное чтение	12.30 - 12.45
Подготовка к обеду, дежурство, КГН, обед	12.45 - 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 - 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 - 15.30
Ситуации общения с детьми и накопление положительного социально- эмоционального опыта, свободные игры	15.30 - 16.15
Подготовка к прогулке, прогулка. Игры, проектная и событийная деятельность, творческие мастерские, викторины, выставки, индивидуальная работа с детьми, обогащенная игра в центрах активности, самостоятельная деятельность детей, игры по выбору детей, культурно-досуговая деятельность. Вечерний круг Взаимодействие с родителями, уход домой	16.15 - 19.00

Теплый период года (ненастная погода)

Режимные моменты	Время
Прием детей в группе, «утренний фильтр», термометрия, беседа, свободная игра, индивидуальная работа, взаимодействие с родителями	7.00 - 8.05
Утренняя гимнастика	8.05 - 8.15
Подготовка к завтраку, дежурство, КГН	8.15 - 8.30
Завтрак	8.30 - 8.40
Утренний круг	8.40 - 8.55
Совместная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие, наблюдение, беседы	8.55 - 10.10
Подготовка к завтраку, КГН, второй завтрак	10.10 - 10.20
Игры, наблюдение, экспериментирование, трудовые поручения, беседа, создание игровых ситуаций, творческие мастерские, обогащенная игра в центрах активности, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность	10.20 - 12.30
Гигиенические процедуры, ситуативные беседы, литературное чтение	12.30 - 12.45
Подготовка к обеду, дежурство, КГН, обед	12.45- 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 - 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20- 15.30

Ситуации общения с детьми и накопление положительного социально- эмоционального опыта, свободные игры	15.30 - 16.00
Игры, проектная и событийная деятельность, творческие мастерские, викторины, выставки, индивидуальная работа с детьми, обогащенная игра в центрах активности, самостоятельная деятельность детей, игры по выбору детей, культурно-досуговая деятельность Вечерний круг Взаимодействие с родителями, уход домой	16.00 - 19.00

Щадящий режим дня для подготовительной группы №1

Режимные моменты	Время
Приход в детский сад	По возможности с 8.00 – 8.30
Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%
Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры: - обширное умывание - солнечные ванны - воздушные ванны - бодрящая гимнастика	t воздуха = 16-20°. Тщательное вытирание рук и лица 3–10 минут с 10 до 11 час Снимается пижама, надевается сухая футболка. При t^{o} не ниже 20°
Питание: завтрак, обед, полдник	Первыми садятся за стол, (докармливаете в младшем возрасте)
Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю)	Одеваются в последнюю очередь, выходят на улицу последними.
Возращение с прогулки	Возвращаются первыми (под присмотром взрослого), снимается влажная майка, меняется на сухую.
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность.
Физкультурные занятия	Отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%.
Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания.
Совместная деятельность с воспитателем	Учет настроение ребенка и его желание.
Самостоятельная деятельность	Предлагать места для игр и другой деятельности в удалении от окон и дверей.
Уход детей домой	По возможности до 18.00

Вариативные режимы дня подготовительной группы №2

Холодный период года

Режимные моменты	Время
Прием детей, «утренний фильтр», термометрия, беседа, свободная игра, индивидуальная работа, взаимодействие с родителями	7.00 - 8.10
Утренняя гимнастика	8.10 - 8.20
Подготовка к завтраку, дежурство, КГН	8.20 - 8.30
Завтрак	8.30 - 8.40
Утренний круг	8.40 - 8.55
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности	8.55 - 9.00
Игры, занятия (организованная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие)	9.00 - 10.10
Подготовка к завтраку, КГН, второй завтрак	10.10 - 10.20
Игры, занятия (организованная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие)	10.20 -11.00
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, экспериментирование, беседа, создание игровых ситуаций, подвижные игры, спортивные упражнения, посильные трудовые действия, игры и развлечения, самостоятельная деятельность, индивидуальные или групповые занятия по направлениям развития детей)	11.00 – 12.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, ситуативные беседы, совместные дела, литературное чтение	12.30 - 12.45
Подготовка к обеду, дежурство, КГН, обед	12.45 - 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 - 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 - 15.30
Игры, занятия (организованная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие)	15.30 - 16.00
Игры, проектная и событийная деятельность, ситуации общения с детьми и накопление положительного социально- эмоционального опыта, индивидуальная работа с детьми, обогащенная игра в центрах активности, самостоятельная деятельность детей, кружки, культурно-досуговая деятельность	16.00 – 16.45
Вечерний круг	16.45 - 17.00
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	17.00 - 17.15
Прогулка, самостоятельная деятельность детей, игры по выбору детей, взаимодействие с родителями, уход домой	17.15 - 19.00

Холодный период года (ненастная погода)

Режимные моменты	Время
Прием детей, «утренний фильтр», термометрия, беседа,	7.00 - 8.10

свободная игра, индивидуальная работа, взаимодействие с родителями	
Утренняя гимнастика	8.10 - 8.20
Подготовка к завтраку, дежурство, КГН	8.20 - 8.30
Завтрак	8.30 - 8.40
Утренний круг	8.40 - 8.55
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности	8.55 - 9.00
Игры, занятия (организованная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие)	9.00 - 10.10
Подготовка к завтраку, КГН, второй завтрак	10.10 - 10.20
Игры, занятия (организованная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие)	10.20 – 11.00
Наблюдение, экспериментирование, беседа, создание игровых ситуаций, подвижные игры, трудовые поручения, игры и развлечения, самостоятельная деятельность, индивидуальные или групповые занятия по направлениям развития детей	11.00 - 12.30
Ситуативные беседы, литературное чтение	12.30 - 12.45
Подготовка к обеду, дежурство, КГН, обед	12.45 - 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 - 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 - 15.30
Игры, занятия (организованная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие)	15.30 – 16.00
Игры, проектная и событийная деятельность, ситуации общения с детьми и накопление положительного социально- эмоционального опыта, индивидуальная работа с детьми, обогащенная игра в центрах активности, самостоятельная деятельность детей, кружки, культурно-досуговая деятельность	16.00 - 16.45
Вечерний круг	16.45 - 17.00
Самостоятельная деятельность детей в центрах активности, игры по выбору детей, взаимодействие с родителями, уход домой.	17.00 - 19.00

Теплый период года

Режимные моменты	Время
Прием детей на улице, «утренний фильтр», термометрия, беседа, свободная игра, индивидуальная работа, взаимодействие с родителями	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика на улице	8.00 - 8.10
Возвращение с прогулки, подготовка к завтраку, дежурство, КГН	8.10 - 8.30
Завтрак	8.30 - 8.40
Утренний круг	8.40 - 8.55
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.55 - 9.05

Совместная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие, наблюдение, беседы	9.05 - 10.00
Возвращение с прогулки	10.00 - 10.10
Подготовка к завтраку, КГН, второй завтрак	10.10 - 10.20
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	10.20 - 10.35
Прогулка (наблюдение, экспериментирование, игры на экологической тропе, образовательных станциях, беседа, создание игровых ситуаций, игры-путешествия, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа)	10.35 - 12.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, ситуативные беседы, литературное чтение	12.30 - 12.45
Подготовка к обеду, дежурство, КГН, обед	12.45 - 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 - 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 - 15.30
Ситуации общения с детьми и накопление положительного социально- эмоционального опыта, свободные игры	15.30 - 16.15
Подготовка к прогулке, прогулка. Игры, проектная и событийная деятельность, творческие мастерские, викторины, выставки, индивидуальная работа с детьми, обогащенная игра в центрах активности, самостоятельная деятельность детей, игры по выбору детей, культурно-досуговая деятельность. Вечерний круг Взаимодействие с родителями, уход домой	16.15 - 19.00

Теплый период года (ненастная погода)

Режимные моменты	Время
Прием детей в группе, «утренний фильтр», термометрия, беседа, свободная игра, индивидуальная работа, взаимодействие с родителями	7.00 - 8.05
Утренняя гимнастика	8.05 - 8.15
Подготовка к завтраку, дежурство, КГН	8.15 - 8.30
Завтрак	8.30 - 8.40
Утренний круг	8.40 - 8.55
Совместная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие, наблюдение, беседы	8.55 - 10.10
Подготовка к завтраку, КГН, второй завтрак	10.10 - 10.20
Игры, наблюдение, экспериментирование, трудовые поручения, беседа, создание игровых ситуаций, творческие мастерские, обогащенная игра в центрах активности, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность	10.20 - 12.30
Гигиенические процедуры, ситуативные беседы, литературное чтение	12.30 - 12.45
Подготовка к обеду, дежурство, КГН, обед	12.45- 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00

Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 - 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20- 15.30
Ситуации общения с детьми и накопление положительного социально- эмоционального опыта, свободные игры	15.30 - 16.00
Игры, проектная и событийная деятельность, творческие мастерские, викторины, выставки, индивидуальная работа с детьми, обогащенная игра в центрах активности, самостоятельная деятельность детей, игры по выбору детей, культурно-досуговая деятельность Вечерний круг Взаимодействие с родителями, уход домой	16.00 - 19.00

Щадящий режим дня для подготовительной группы №2

Режимные моменты	Время
Приход в детский сад	По возможности с 8.00 – 8.30
Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%
Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры: - обширное умывание - солнечные ванны - воздушные ванны - бодрящая гимнастика	t воздуха = 16-20°. Тщательное вытирание рук и лица 3–10 минут с 10 до 11 час Снимается пижама, надевается сухая футболка. При t^{o} не ниже 20°
Питание: завтрак, обед, полдник	Первыми садятся за стол, (докармливаете в младшем возрасте)
Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю)	Одеваются в последнюю очередь, выходят на улицу последними.
Возращение с прогулки	Возвращаются первыми (под присмотром взрослого), снимается влажная майка, меняется на сухую.
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность.
Физкультурные занятия	Отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%.
Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания.
Совместная деятельность с воспитателем	Учет настроение ребенка и его желание.
Самостоятельная деятельность	Предлагать места для игр и другой деятельности в удалении от окон и дверей.
Уход детей домой	По возможности до 18.00

Вариативные режимы дня старшей группы

Холодный период года

Режимные моменты	Время
Прием детей, «утренний фильтр», термометрия, беседа, свободная игра, обогащенные игры в центре активности, взаимодействие с родителями, индивидуальная работа	7.00 - 8.05
Утренняя гимнастика	8.05 - 8.15
Подготовка к завтраку, дежурство, КГН	8.15 - 8.30
Завтрак	8.30 - 8.40
Утренний круг	8.40 - 8.50
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятию	8.50 - 9.00
Игры, занятия (организованная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие)	9.00 - 10.05
Подготовка к завтраку, КГН, второй завтрак	10.05 - 10.15
Игры, занятия (организованная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие)	10.25 – 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, экспериментирование, беседы, создание игровых ситуаций, подвижные игры, спортивные упражнения, посильные трудовые действия, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа)	11.00 - 12.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, ситуативные беседы, литературное чтение	12.30 - 12.40
Подготовка к обеду, дежурство, КГН, обед	12.40 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры, совместная деятельность	15.00 - 15.20
Подготовка к полднику, полдник.	15.20 - 15.30
Игры, занятия, проектная и событийная деятельность, ситуации общения с детьми и накопление положительного социально- эмоционального опыта, индивидуальная работа с детьми, обогащенная игра в центрах активности, самостоятельная деятельность детей, кружки, культурно-досуговая деятельность	15.30 - 16.50
Вечерний круг	16.50 - 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, игры по выбору детей, взаимодействие с родителями, уход домой.	17.00 - 19.00

Холодный период года (ненастная погода)

Режимные моменты	Время
Прием детей, «утренний фильтр», термометрия, беседа, свободная игра, обогащенные игры в центре активности, взаимодействие с родителями, индивидуальная работа	7.00 - 8.05
Утренняя гимнастика	8.05 - 8.15
Подготовка к завтраку, дежурство, КГН	8.15 - 8.30
Завтрак	8.30 - 8.40
Утренний круг	8.40 - 8.50
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности,	8.50 - 9.00
Игры, занятия (организованная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие)	9.00 - 10.05, 10.40
Подготовка к завтраку, КГН, второй завтрак	10.05 - 10.15
Игры, занятия (организованная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие)	10.15 – 11.00
Игры, наблюдение, беседа, создание игровых ситуаций, экспериментирование, подвижные игры, трудовые поручения, обогащенные игры в центре активности, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	11.00 - 12.20
Ситуативные беседы, литературное чтение	12.20 - 12.40
Подготовка к обеду, дежурство, КГН, обед	12.40 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 - 15.20
Подготовка к полднику, полдник.	15.20 - 15.30
Игры, занятия, проектная и событийная деятельность, ситуации общения с детьми и накопление положительного социально- эмоционального опыта, индивидуальная работа с детьми, обогащенная игра в центрах активности, самостоятельная деятельность детей, кружки, культурно-досуговая деятельность	15.30 - 16.50
Вечерний круг	16.50 - 17.00
Самостоятельная деятельность детей, игры по выбору детей, взаимодействие с родителями, уход домой.	17.10 - 19.00

Теплый период года

Режимные моменты	Время
Прием детей на улице, «утренний фильтр», термометрия, беседа, свободная игра, обогащенные игры в центре активности, взаимодействие с родителями, индивидуальная работа	7.00 - 7.55

Утренняя гимнастика на улице	7.55 - 8.05
Возвращение с прогулки, подготовка к завтраку, дежурство, КГН	8.05 - 8.30
Завтрак	8.30 - 8.40
Утренний круг	8.40 - 8.50
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.50 - 9.00
Совместная деятельность, наблюдения, беседы	9.00 - 10.00
Возвращение с прогулки	10.00 - 10.05
Подготовка к завтраку, КГН, второй завтрак	10.05 – 10.15
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	10.25 - 10.40
Прогулка. Игра, проектная деятельность, игры на экологической тропе и образовательных станциях, игры – путешествия, наблюдение, беседа, экспериментирование, подвижные игры, спортивные упражнения, работа на огороде, игры по выбору детей, обогащенные игры в центрах активности, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	10.40- 12.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, ситуативные беседы	12.30 - 12.40
Подготовка к обеду, дежурство, КГН, обед	12.40 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 - 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 - 15.30
Самостоятельная деятельность детей	15.30 - 16.05
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	16.05 - 16.15
Прогулка. Игры, творческие мастерские, викторины, выставки, совместная деятельность, ситуативные беседы, индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей, обогащенная игра в центрах активности, культурно-досуговая деятельность	16.15 - 16.50
Вечерний круг на прогулке	16.50 - 17.00
Самостоятельная деятельность детей, игры по выбору детей, взаимодействие с родителями, уход домой.	17.00 - 19.00

Теплый период года (ненастная погода)

Режимные моменты	Время
Прием детей в группе, «утренний фильтр», термометрия, беседа, свободная игра, обогащенные игры в центре активности, взаимодействие с родителями, индивидуальная работа	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 - 8.10

Подготовка к завтраку, дежурство, КГН	8.10 - 8.30
Завтрак	8.30 - 8.40
Утренний круг	8.40 - 8.50
Самостоятельная деятельность детей	8.50 - 9.00
Совместная деятельность, наблюдения, экспериментирование	9.00 - 10.05
Подготовка к завтраку, КГН, второй завтрак	10.05 - 10.15
Игра, проектная деятельность, беседа, посильные трудовые действия, подвижные игры, игры по выбору детей, обогащенные игры в центрах активности, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	10.15 - 12.20
Гигиенические процедуры, ситуативные беседы	12.20 - 12.40
Подготовка к обеду, дежурство, КГН, обед	12.40 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 - 15.20
Подготовка к полднику, полдник.	15.20 - 15.30
Самостоятельная деятельность детей	15.30 - 16.00
Игры, творческие мастерские, викторины, выставки, совместная деятельность, ситуативные беседы, индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей, обогащенная игра в центрах активности, культурно-досуговая деятельность	16.00 - 16.50
Вечерний круг	16.50 - 17.00
Самостоятельная деятельность детей, игры по выбору детей, взаимодействие с родителями, уход домой.	17.00 - 19.00

Щадящий режим дня для старшей группы

Режимные моменты	Время
Приход в детский сад	По возможности с 8.00 – 8.30
Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%
Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры: - обширное умывание - солнечные ванны - воздушные ванны - бодрящая гимнастика	t воздуха = 16-20°. Тщательное вытирание рук и лица 3–10 минут с 10 до 11 час Снимается пижама, надевается сухая футболка. При t^{o} не ниже 20°
Питание:	Первыми садятся за стол,

завтрак, обед, полдник	(докармливаете в младшем возрасте)
Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю)	Одеваются в последнюю очередь, выходят на улицу последними.
Возращение с прогулки	Возвращаются первыми (под присмотром взрослого), снимается влажная майка, меняется на сухую.
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность.
Физкультурные занятия	Отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%.
Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания.
Совместная деятельность с воспитателем	Учет настроение ребенка и его желание.
Самостоятельная деятельность	Предлагать места для игр и другой деятельности в удалении от окон и дверей.
Уход детей домой	По возможности до 18.00