Примерный режим дня детей раннего возраста в холодный период года

	1 год–1 год 6 мес.	1 год 6 мес.–2 года
Дома		
Подъем, утренний туалет	6.30–7.30	6.30–7.30
В дошкольном учреждении		
Прием детей, игра	7.00–8.00	7.00–8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	7.30–8.30	7.30–8.30
Самостоятельная деятельность	8.30–9.30	8.30–9.20
Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)	—	8.50–9.00–9.10
Подготовка ко сну, 1-й сон	9.30–12.00	—
Подготовка к прогулке, прогулка	—	9.10–11.20
Возвращение с прогулки, игры	—	11.20–11.30
Подготовка к обеду, обед	—	11.30–12.00
Постепенный подъем, обед	12.00–12.30	—
Подготовка ко сну, сон	—	12.00–15.00
Самостоятельная деятельность	12.30–14.30	—
Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)	13.00–13.10–13.20	—
Подготовка и проведение игры-занятия 2 (по подгруппам)	13.50–14.00–14.10	—
Подготовка ко сну, 2-й сон	14.30–16.00	—
Постепенный подъем, полдник	16.00–16.30	15.00–15.20
Самостоятельная деятельность	16.30–18.20	15.20–16.30
Подготовка и проведение игры-занятия 2 (по подгруппам)	—	16.00–16.15–16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	—	16.30–18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	—	18.00–18.20
Подготовка к ужину, ужин	18.20–18.40	18.20–18.40
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.40–19.00	18.40–19.00
Дома		
Прогулка	19.00–20.00	19.00–20.00
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00–20.30	20.00–20.30
Подготовка ко сну, ночной сон	20.30–6.30 (7.30)	20.30–6.30 (7.30)

Примерный режим дня
для детей раннего возраста в теплый период года

	1 год–1 год 6 мес.	1 год 6 мес.–2 года
Дома		
Подъем, утренний туалет	6.30–7.30	6.30–7.30
В дошкольном учреждении		
Прием детей, самостоятельная деятельность	7.00–8.00	7.00–8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	7.30–8.30	7.30–8.30
Прогулка, самостоятельная деятельность	8.30–9.30	8.30–11.00
Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)[1]	—	9.00–9.15–9.30
Возвращение с прогулки, подготовка ко сну, 1-й сон	9.30–12.00	—
Возвращение с прогулки, водные процедуры, обед	—	11.00–12.00
Постепенный подъем, подготовка к обеду, обед	12.00–12.30	—
Подготовка ко сну, сон	—	12.00–15.00
Прогулка, самостоятельная деятельность	12.30–14.00	—
Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)	13.00–13.10–13.20	—
Подготовка и проведение игры-занятия 2 (по подгруппам)	13.40–13.50–14.00	—
Возвращение с прогулки, водные процедуры	14.00–14.30	—
Подготовка ко сну, 2-й сон	14.30–16.30	—
Постепенный подъем, полдник	16.30–17.00	15.00–15.20
Прогулка, самостоятельная деятельность	17.00–18.30	15.20–18.30
Подготовка и проведение игры-занятия 2 (по подгруппам)	—	16.00–16.15–16.30
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин	18.30–19.00	18.30–19.00
Уход домой	17.00–19.00	17.00–19.00
Дома		

[1] Пока воспитатель проводит игру-занятие с одной подгруппой детей, помощник воспитателя играет с другой подгруппой.

Прогулка	19.00–20.00	19.00–20.00
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00–20.30	20.00–20.30
Подготовка ко сну, ночной сон	20.30–6.30 (7.30)	20.30–6.30 (7.30)

Примерный режим дня детей
(2-7 лет)

Режимные моменты	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Приход детей в дет ский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00–8.00	7.00–8.20	7.00–8.25	7.00–8.25	7.00–8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00–8.30	8.20–8.55	8.25–8.55	8.25–8.50	8.30–8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.30–8.40; 8.40–9.10 (по подгруппам)	8.55–9.20	8.55–9.10	8.50–9.00	8.50–9.00
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами[1]	8.40–9.10 (по подгруппам)	9.20–10.00	9.10–10.00	9.00–10.30	9.00–10.50
Второй завтрак (рекомендуемый)[2]	9.10–9.20	10.00–10.10	10.00–10.10	10.30–10.50	10.50–11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.20–11.30	10.10–12.05	10.10–12.15	10.50–12.30	11.00–12.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30–11.55	12.05–12.20	12.15–12.30	12.30–12.40	12.40–12.50
Подготовка к обеду, обед	11.55–12.30	12.20–12.50	12.30–13.00	12.40–13.10	12.50–13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30–15.00	12.50–15.00	13.00–15.00	13.10–15.00	13.15–15.00

Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00–15.15	15.00–15.25	15.00–15.25	15.00–15.25	15.00–15.25
Полдник[3]	15.15–15.25	15.25–15.50	15.25–15.50	15.25–15.40	15.25–15.40
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.25–16.15	15.50–16.30	15.50–16.30	15.40–16.30	15.40–16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.15–17.30	16.30–17.50	16.30–17.50	16.30–18.00	16.40–18.00

Режимные моменты	**Вторая группа раннего возраста**	**Младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготовительная группа**
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.30–18.00	17.50–18.15	17.50–18.15	18.00–18.20	18.00–18.20
Подготовка к ужину, ужин	18.00–18.30	18.15–18.45	18.15–18.45	18.20–18.45	18.20–18.45
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.30–19.00	18.45–19.00	18.45–19.00	18.45–19.00	18.45–19.00

[1] Указана общая длительность, включая перерывы.

[2] Второй завтрак не является обязательным элементом режима и проводится по желанию ад-министрации и при наличии соответствующего решения. В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13, второй завтрак включает напиток или сок и (или) свежие фрукты.

[3] При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и уп-лотненного полдника с включением блюд ужина (см. СанПиН 2.4.1.3049-13).