

**Режим дня группы № 12**

**(младшая)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **№ 12 (3-4 года)** |
| Прием и осмотр детей, самостоятельная деятельность | 07.00-07.50 |
| Утренняя гимнастика | 07.50-08.00 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 08.00-09.00 |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 09.00-09.40 |
| Второй завтрак | 09.40-10.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.00-11.40 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.40-12.30 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.30-15.00 |
| Постепенный подъем | 15.00-15.10 |
| Занятия (при необходимости), игровая деятельность, самостоятельная деятельность детей | 15.10-16.00 |
| Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник | 16.00-16.30 |
| Игровая деятельность, самостоятельная деятельность детей | 16.30-17.20 |
| Прогулка, уход домой | 17.20-19.00 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Продолжительность утренней зарядки** | 10 мин | 10 мин |
| **Продолжительность суммарной образовательной нагрузки** | 30 мин | 30 мин |
| **Продолжительность прогулок** | 3,0 час | 3,0 час |
| **Продолжительность дневного сна** | 2,5 час | 2,5 час |
| **Суммарный объем двигательной активности** (самостоятельная двигательная активность, утренняя зарядка, физкультминутки) | 1,0 час | 1,0 час |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |