

**Сводный режим дня
на холодный период года**

Группа	Ранний возраст	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Режимные моменты					
Приём детей: взаимодействие с родителями, осмотр, игры: строительно-конструктивные, дидактические; индивидуальная работа; беседы с детьми	7.30 – 7.50	7.30 – 7.50	7.30 – 8.00	7.30 – 8.10	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	7.50 – 8.00	7.50 – 8.00	8.00 – 8.10	8.10 – 8.20	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, дежурство по столовой (труд, самообслуживание, культурно-гигиенические навыки)	8.00 – 8.10	8.00 – 8.15	8.10 – 8.20	8.20 – 8.25	8.30 – 8.35
Завтрак (самообслуживание, культурно-гигиенические навыки, этикет)	8.10 – 8.40	8.15 – 8.45	8.20 – 8.55	8.25 – 8.55	8.35 – 8.55
Сюжетно-ролевые игры. Подготовка к занятиям	8.40 – 8.55	8.45 – 9.00	8.55 – 9.00	8.55 – 9.00	8.55 – 9.00
Образовательная деятельность (занятия)	по подгруппам	9.00 - 9.15	9.00-9.20	9.00-9.25	9.00-9.30
		9.25 - 9.40	9.30-9.50	9.35-10.00	9.40-10.10
Второй завтрак	9.25 – 9.35	9.40 – 9.50	9.50 – 10.00	10.00 - 10.10	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке (самообслуживание, культурно-гигиенические навыки). Прогулка (наблюдения, труд, подвижные/спортивные игры, речевые упражнения, дидактические игры, беседы с детьми, индивидуальная работа)	9.35 – 11.15	9.50 – 11.30	10.00 – 11.50	10.10 – 11.55	10.20 – 12.10
Возвращение с прогулки (самообслуживание, культурно-гигиенические навыки)	11.15 – 11.35	11.30 – 11.40	11.50 – 12.05	11.55 – 12.15	12.10 – 12.20
Подготовка к обеду, дежурство по столовой (труд, самообслуживание, культурно-гигиенические навыки)	11.35 – 11.45	11.40 – 11.50	12.05 – 12.15	12.15 – 12.20	12.20 – 12.25

Обед (самообслуживание, культурно-гигиенические навыки, этикет)	11.45 – 12.05	11.50 – 12.10	12.15 – 12.35	12.20 – 12.40	12.25 – 12.40
Дневной сон	12.05 – 15.05	12.10 – 15.10	12.35 – 15.10	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10
Постепенный подъём, гимнастика после сна, воздушные, водные и гигиенические процедуры, профилактика плоскостопия	15.05 – 15.25	15.10 – 15.30	15.10 – 15.25	15.10 - 15.25	15.10 – 15.25
Совместная деятельность (чтение художественной литературы, познавательно-исследовательская, продуктивная, игровая, музыкально-художественная, трудовая), индивидуальная работа.	Образовательная деятельность 15.25 – 15.35 15.45 – 15.55	Образовательная деятельность 15.30 – 15.45	Образовательная деятельность 15.25 – 15.45	Образовательная деятельность 15.25 – 15.50	Образовательная деятельность 15.25 – 15.55
		15.45 – 16.00	15.45 – 16.05	15.50 - 16.10	15.55 - 16.15
Подготовка к полднику. Усиленный полдник (самообслуживание, культурно-гигиенические навыки, этикет).	15.55 – 16.25	16.00 – 16.30	16.05 – 16.30	16.10 – 16.35	16.15 – 16.40
Подготовка к прогулке (самообслуживание, культурно-гигиенические навыки) Прогулка (наблюдения, труд, подвижные/спортивные игры, речевые упражнения, дидактические игры, беседы с детьми, индивидуальная работа), уход детей домой (взаимодействие с родителями). Уход детей домой.	16.25 – 18.00	16.30 – 18.00	16.30 – 18.00	16.35 – 18.00	16.40 – 18.00
Дома: прогулка	18.00 – 18.30	18.00 – 18.30	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00

**Сводный режим дня
на теплый период года**

Группа	Ранний возраст	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов ительная группа
Режимные моменты					
Приём детей на улице, игровая, двигательная деятельность	7.30–7.55	7.30–7.55	7.30–8.00	7.30–8.05	7.30–8.15
Подготовка к утренней гимнастике Утренняя гимнастика	7.55–8.00	7.55–8.00	8.00–8.05	8.05–8.15	8.15–8.25
Подготовка к завтраку	8.00–8.10	8.00–8.15	8.05–8.20	8.15–8.25	8.25–8.30
Завтрак	8.10–8.50	8.15–8.55	8.20–8.55	8.25–9.00	8.30–9.00
Организованная образовательная деятельность (художественное творчество, музыка, физическая культура)	8.50–9.25	9.00–9.30	9.00–9.35	9.00–9.40	9.00–9.45
Второй завтрак	9.25–9.35	9.30–9.40	9.35–9.45	9.40–9.50	9.45–9.55
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	9.35 – 11.25	9.40 – 11.30	9.45 – 11.50	9.50 – 11.55	9.55 – 12.00
Возвращение с прогулки, игры	11.25 – 11.35	11.30 – 11.40	11.50 – 12.00	11.55 – 12.05	12.00 – 12.10
Чтение художественной литературы	11.35 – 11.45	11.40 – 11.50	12.00 – 12.20	12.05 – 12.25	12.10 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	11.45 – 12.15	11.50 – 12.20	12.20 – 13.00	12.25 – 13.05	12.30 – 13.10
Подготовка ко сну, сон	12.15 – 15.15	12.20 – 15.20	13.00 – 15.25	13.05 – 15.25	13.10 – 15.25
Постепенный подъём, гимнастика после сна, воздушные, водные и гигиенические процедуры	15.15 – 15.30	15.20 – 15.35	15.25 – 15.40	15.25 – 15.45	15.25 – 15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.05	15.35 – 16.10	15.40 – 16.15	15.45 – 16.15	15.50 – 16.20
Подготовка к прогулке	16.05 – 16.20	16.10 – 16.25	16.15 – 16.20	16.15 – 16.20	16.20 – 16.25
Прогулка. Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа. Уход детей домой.	16.20 – 18.00	16.25 – 18.00	16.20 – 18.00	16.20 – 18.00	16.25 – 18.00

Режим дня в адаптационный период

Мероприятия	Работа ДОУ в период адаптации	Рекомендации, адресованные родителям
1. Режим	Сократить пребывание ребенка в детском саду	Максимально приближать домашний режим дня к режиму детского сада
2. Питание	При необходимости выполнять желания ребенка, в частности не кормить насильно	Подбирать продукты питания соответственно возрасту ребенка. Прививать навыки самостоятельного поведения во время еды
3. Гимнастика и физические упражнения	Содержание занятий Планировать соответственно возрасту ребенка. Разработать специальный комплекс упражнений для занятий в домашних условиях	Подбирать упражнения, соответствующие возрасту детей. Знакомить родителей с элементарными приемами физических движений
4. Гигиенические процедуры	Продолжать прививать ребенку навыки самообслуживания	Учить ребёнка самостоятельно выполнять гигиенические процедуры
5. Воспитательные воздействия	Содержание игр-занятий строить соответственно возрасту детей, обязательно учитывая их реакцию	Проводить игры-занятия, соответствующие возрасту ребёнка. Особое внимание уделять развитию умения занимать себя

Режим дня на случай неблагоприятных погодных условий в холодный период

Группа Режимные моменты	Группа раннего возраста	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Приём детей, осмотр, игры	7.30 – 7.55	7.30 – 8.05	7.30 – 8.05	7.30 – 8.10	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	7.55 – 8.00	8.00 – 8.05	8.05 – 8.10	8.10 – 8.20	8.20 – 8.30
				В спорт зале	
Подготовка к завтраку	8.00 – 8.10	8.05 – 8.15	8.10 – 8.20	8.20 – 8.25	8.30 – 8.35
Завтрак (самообслуживание, культурно-гигиенические навыки, этикет)	8.10 – 8.40	8.15 – 8.45	8.20 – 8.55	8.25 – 8.55	8.35 – 8.55
Сюжетно-ролевые игры. Подготовка к занятиям	8.40 – 9.00	8.45 – 9.00	8.55 – 9.00	8.55 – 9.00	8.55 – 9.00
Образовательная деятельность (занятия)	по подгр.	9.00 – 9.30	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.50
	9.00 – 9.10 9.15 – 9.25				
Второй завтрак	9.25 – 9.35	9.30 – 9.40	10.00-10.10	10.05-10.15	10.10-10.20
Подготовка к прогулке. Прогулка	9.35 – 11.15	9.40 – 11.20	10.10-11.50	10.15-11.55	10.50-12.10
	При температуре воздуха ниже 15 (для ясельной группы) и 20 (для д/с) и сильном ветре прогулка отменяется или сокращается; во время дополнительного проветривания детей выводят в муз. и спорт. залы				
Возвращение с прогулки	11.15 – 11.40	11.20-11.45	11.50-12.10	11.55-12.15	12.10-12.20
Подготовка к обеду	11.40 – 11.45	11.45-11.50	12.10-12.20	12.15-12.25	12.20-12.30
Обед (самообслуживание, культурно-гигиенические навыки, этикет)	11.45 – 12.15	11.50-12.20	12.20-12.50	12.25-12.55	12.30-13.00
Дневной сон	12.15 – 15.00	12.20–15.00	12.50–15.00	12.55-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъём, гимнастика	15.00 – 15.30	15.00-15.35	15.00-15.25	15.00-15.30	15.00-15.20
Образовательная	по подгр.	15.35-15.45	15.25-16.05	15.30-16.10	15.20-16.15

деятельность (занятия), индивидуальная работа.	15.30 – 15.40 15.45 – 15.55	15.50-16.00			
Подготовка к полднику. Усиленный полдник	15.55 – 16.25	16.00-16.30	16.05-16.30	16.10-16.35	16.15-16.40
Подготовка к прогулке. Прогулка, уход детей домой (взаимодействие с родителями).	16.25 – 18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.35-18.00	16.40-18.00
	При температуре воздуха ниже 15 (для ясельной группы) и 20 (для д/с) и сильном ветре прогулка отменяется или сокращается; во время дополнительного проветривания детей выводят в муз. и спорт. залы				
Дома: прогулка	18.00 – 18.30	18.00-18.30	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00

Режим дня на случай неблагоприятных погодных условий в теплый период года.

Группа Режимные моменты	Группа раннего возраста	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов ительная группа
Приём детей на улице, игровая, двигательная деятельность	7.30 – 7.55	7.30 – 7.55	7.30 – 8.00	7.30 – 8.05	7.30 – 8.15
Подготовка к утренней гимнастике Утренняя гимнастика	7.55 – 8.00	7.55 – 8.00	8.00 – 8.05	8.05 – 8.15	8.15 – 8.25
Подготовка к завтраку	8.00 – 8.10	8.00 – 8.15	8.05 – 8.20	8.15 – 8.25	8.25 – 8.30
Завтрак	8.10 – 8.50	8.15 – 8.55	8.20 – 8.55	8.25 – 9.00	8.30 – 9.00
Организованная образовательная деятельность (художественное творчество, музыка, физическая культура)	8.50 – 9.25	09.00 – 9.30	9.00 – 9.35	9.00 – 9.40	9.00 – 9.45
Второй завтрак	09.25 – 09.35	9.30 – 09.40	09.35-09.45	09.40-09.50	09.45-09.55
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	9.35 – 11.25	9.40 – 11.30	9.45 – 11.50	9.50 – 11.55	9.55-12.00
	При проливном дожде и сильном ветре прогулка отменяется или сокращается (дети гуляют на веранде); во время дополнительного проветривания детей выводят в муз. или спорт. залы				
Возвращение с прогулки, игры	11.25 – 11.35	11.30-11.40	11.50-12.00	11.55-12.05	12.00-12.10
Чтение художественной литературы	11.35 – 11.45	11.40-11.50	12.00-12.20	12.05-12.25	12.10-12.30
Подготовка к обеду, обед	11.45 – 12.15	11.50-12.20	12.20-13.00	12.25-13.05	12.3- 13.10
Подготовка ко сну, сон	12.15 – 15.15	12.20-15.20	13.00-15.25	13.05-15.25	13.10-15.25
Постепенный подъём, гимнастика после сна, воздушные, водные и гигиенические процедуры	15.15 – 15.30	15.20-15.35	15.25-15.40	15.25-15.45	15.25-15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.05	15.35-16.10	15.40-16.15	15.45-16.15	15.50-16.20
Подготовка к прогулке	16.05 – 16.20	16.10-16.25	16.15-16.20	16.15-16.20	16.20-16.25
	При проливном дожде и сильном ветре прогулка отменяется или сокращается (дети гуляют на веранде); во время дополнительного проветривания детей выводят в муз. или спорт. залы				
Прогулка. Самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой	16.20 – 18.00	16.25-18.00	16.20-18.00	16.20-18.00	16.25-18.00

Режим дня на время карантина и периода повышенной заболеваемости

На время карантина и периода повышенной заболеваемости необходимо:

- обеспечить соблюдение санитарного и противоэпидемического режима;
- с целью прерывания возможных путей передачи и распространения инфекции образовательный процесс осуществляется в группе на весь карантинный срок.

Карантинные сроки инфекционных заболеваний

Болезнь	Инкубационный период (дни)			Срок изоляции больных	Карантинный срок от момента последнего контакта
	Средний	Максимальный	минимальный		
Вирусный гепатит: -инфекционный (вирусный гепатит А) -сывороточный (вирусный гепатит В)	15-30	50	7	Выписка из стационара не ранее, чем на 28-й день от начала заболевания	35 дней
	60-120	6 мес.	42		35 дней
Ветряная оспа	13-17	21	10	10-12 дней (прекращается после отпадения корок)	21 день
Дизентерия	2-3	7	1	До излечения	7 дней
Дифтерия	3-5	10	2	До излечения	7 дней
Коклюш	5-7	14	2	25 дней при бактериологических исследованиях; 31 день при их отсутствии	14 дней
Корь	10	21	9	Изоляцию прекращают ч/з 4 дня с момента появления сыпи, при осложнениях на 10-й день	21 день, 17 дней при проведении активной иммунизации

Краснуха	16-20	24	11	До 5 дней с момента высыпания	21 день
Паротит эпидемиический	15-19	23	11	Не менее 9 дней	21 день
Менингококковая инфекция	5-7	20	3	До излечения	10 дней
Скарлатина	3-6	12	1	22 дня	7 дней

Оздоровительный режим

№ п/п	Мероприятия	Время проведения					Периодичность	Ответственные
		Ранний возраст	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа		
1.	Смазывание носа оксолиновой мазью	7.30-8.30 15.00-15.30	7.30-8.30 15.00-15.30	7.30-8.30 15.00-15.30	7.30-8.30 15.00-15.30	7.30-8.30 15.00-15.30	ежедневно 2р. день, 3-4 нед. в месяц	воспитатели м/с
2.	Утренняя гимнастика с включением упражнений дыхательной гимнастики	8.00-8.30	8.00-8.10	8.15-8.25 (в зале)	8.25-8.35 (в зале)	8.00-8.10 (в зале)	ежедневно	воспитатели
3.	Физкультурное занятие Музыкальное занятие Статическое занятие	9.00-9.30	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00 – 10.20	9.00-10.50	ежедневно	инстр. по физо муз. рук., воспитатели
4.	Физкультминутки: - традиционные - пальчиковая гимнастика - гимнастика для глаз	во время статических занятий	ежедневно	воспитатели				
5.	Прогулка	10.00-11.25 16.30-17.20	10.10-11.45 16.15-17.40	10.15-11.55 16.10-17.45	11.00-12.10 16.20-17.45	11.10-12.20 16.10-17.45	ежедневно	воспитатели
6.	Фиточай, настойка элеутерококка, кислородный коктейль	9.30 15.10	9.30 15.10	9.30 15.10	9.30 15.10	9.30 15.10	ежедневно	воспитатели мл. воспит, м/с
7.	Комплекс оздоровительных мероприятий после сна: - контрастный бег в помещении; - дорожки «Здоровье» - точечный массаж - дыхательная гимнастика	15.00-15.10	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	ежедневно	м/с воспитатели
8.	Фитонциды: - чеснок в 1-е блюдо - чесночные амулеты - употребление в пищу лука						ежедневно	воспитатели мл. воспит, м/с
9.	Влажная уборка групп с дез. раствором (в отсутствие детей)	10.00 19.00	10.30 19.00	10.30 19.00	11.30 19.00	11.30 19.00	ежедневно 2 р. в день	мл. воспит
10.	Сквозное проветривание (в отсутствие детей)	10.20 16.40 19.00	10.50 16.30 19.00	10.50 16.30 19.00	11.30 16.30 19.00	11.20 16.30 19.00	ежедневно 3 р. в день	мл. воспит

Адаптационный режим

<i>Недели</i>	<i>Время пребывания в детском саду</i>	<i>Цели</i>
Первая неделя	Ребёнок находится в детском саду вместе с мамой 2-3 часа (9.00-11.00)	Закладывать основы доверительного отношения к посторонним взрослым, симпатии к воспитателю; способствовать эмоциональному восприятию сверстников; подробно познакомить с расположением помещений в группе.
Вторая неделя	Ребёнок находится в детском саду 2-3 часа без мамы (9.00-11.00)	Установить индивидуальный эмоциональный контакт с ребёнком (ребёнок сам идёт на руки, на колени, принимает ласку воспитателя, смело обращается за помощью); закладывать основы доброжелательного отношения к сверстникам, способствовать развитию игры «рядом»; побуждать к самостоятельным действиям в группе, закреплять умение ориентироваться в помещениях группы, находить предметы личного пользования (с помощью взрослого, опираясь на индивидуальную картинку).
Третья неделя	Посещение ребёнком детского сада в первую половину дня (7.30-12.00). К концу недели ребёнок по желанию остаётся на дневной сон	Приучать ребёнка к приёму пищи в детском саду (привыкание к новому ассортименту блюд, их вкусовым качествам); привлекать к совместным играм по типу «Шли, шли, что-то нашли...»; учить слышать голос воспитателя, откликаться на его призыв, побуждать к выполнению гигиенических процедур с помощью взрослого.
Четвёртая неделя	Дети посещают детский сад в течение всего дня	Организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психический комфорт; развивать уверенность ребёнка в себе и своих возможностях, пробуждать активность, самостоятельность, инициативу; развивать чувство сопереживания, желание помочь и утешить вновь прибывших детей, подготовить ребёнка к расширению круга общения с другими сотрудниками детского сада; поощрять культурно-гигиенические навыки.

Щадящий режим

Режимные моменты	Мероприятия
Сон	Следует увеличить продолжительность дневного сна, укладывая ребенка первым и поднимая последним; при необходимости перевести на режим сна, соответствующий более младшему возрасту; обеспечить спокойную обстановку перед укладыванием, во время сна, учитывая особенности засыпания и характер сна детей. При организации сна не класть таких детей около окон или наружных стен.
Организация питания	Соблюдать назначенную диету. Исключить нелюбимое блюдо, не заставлять съедать целую порцию, рекомендовать дополнительное питание дома. Во время обеда можно ограничить объем порции первого блюда с тем, чтобы ребенок полностью съел второе блюдо.
Организация занятий	Во время обязательных занятий важно обеспечить правильную учебную нагрузку, предупреждая переутомление детей. Третье занятие для старших дошкольников может быть проведено во второй половине дня. В период реконвалесценции детей допускается временное освобождение их от одного из занятий, от обучения новому материалу, с последующим индивидуальным обучением. Профилактике переутомления этих детей способствует правильное методическое проведение занятий, которое предусматривает широкое использование наглядных материалов, своевременную смену деятельности и ее рациональное чередование с отдыхом, использование разнообразных методических приемов, включение в содержание занятий игровых и двигательных элементов, проведение физкультпауз. При организации различных видов деятельности на занятиях воспитатель должен оказывать помощь детям, испытывающим затруднения при выполнении различных заданий, облегчая их. Для предупреждения утомления и охраны нервной системы необходимо обеспечить в детском учреждении благоприятный эмоционально-психологический климат, одним из важнейших условий которого должна быть доброжелательная форма общения взрослых с детьми и детей между собой, исключающая появление конфликтных ситуаций. Особое значение имеет частый контакт со взрослыми, возможность уединения с любимой игрушкой, книжкой и др.
Физическое воспитание	Осуществляется в соответствии с "Программой воспитания в детском саду", с соблюдением индивидуального подхода при дозировании физических нагрузок. Гимнастика и массаж на первом году жизни назначаются по индивидуальным комплексам (с учетом развития двигательных навыков, состояния здоровья и функциональных возможностей ребенка). Индивидуальное дозирование физической нагрузки при проведении различных форм занятий физическими упражнениями и самостоятельной двигательной деятельности детей старше года осуществляется путем уменьшения числа повторений упражнений, замены более трудных упражнений более легкими (бега - ходьбой), уменьшения числа повторений игры, длительности и интенсивности физических упражнений. Необходимо широко использовать дыхательные упражнения, учить правильному носовому дыханию, обязательно включать упражнения корригирующего характера для формирования

	<p>правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия. Обеспечить постепенность перехода от обычной одежды детей (облегченной во время занятия) к занятиям в спортивной форме. В теплое время года обязательно проводить утреннюю гимнастику и физкультурные занятия на свежем воздухе и при улучшении состояния здоровья детей использовать круглогодичные занятия на открытом воздухе. На прогулке не допускать снижения двигательной активности детей, но и следить за детьми слишком подвижными, ограничивая их моторное возбуждение. Во все сезоны года обеспечить на прогулке соответствие двигательной деятельности детей их одежде, предупреждая перегревание и потливость.</p>
Закаливание	<p>К числу щадящих методов закаливания относится кратковременное облегчение одежды для детей 3 - 7 лет - закатывание рукавов выше локтей или смена колготок на гольфы, а гольф - на носки в течение 15 - 25 минут при температуре воздуха в помещении +21 +22°С.</p>
Лечебно-оздоровительные мероприятия	<p>Дополнительное питание - добавление к возрастному рациону питания фруктов, овощей, соков, а также растительного масла и фитонцидов (лука, чеснока) во вторые блюда или к бутербродам.</p> <p>Отдельные элементы дыхательной гимнастики включать во все формы занятий физическими упражнениями круглогодично.</p> <p>Элементы дыхательной гимнастики для восстановления носового дыхания для детей 3 - 7 лет</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука "М...М" (рот плотно закрыт). 2. Выдох через нос - короткими толчками (рот плотно закрыт). 3. Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая прижата пальцем) - рот закрыт. 4. Нос зажат пальцами - задержка дыхания под счет (до 8 - 10), выдохнуть через нос, полный вдох через рот. 5. Положить на ладонь легкую бумажку - сдувать ее, делая выдох поочередно левой и правой ноздрей (рот плотно закрыт, одна ноздря прижимается пальцем).

Сводный режим двигательной активности

Форма двигательной активности	Группа раннего возраста					Вторая младшая группа					Средняя группа					Старшая группа					Подготовительная группа					
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	
1 половина дня																										
Утренняя гимнастика	5	5	5	5	5	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	10	10	10	10	10	12	12	12	12	12	
Двигательное занятие (физкультурное и музыкальное)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	20	20	20	20	20	25	25	20	25	25	25	25	25	25	15	15
Физкультминутки (в середине статического занятия)	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15	10	10	10	10	10	15
Самостоятельная двигательная активность на прогулке	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Подвижные игры и физ. упраж. на прогулке	15	15	15	15	15	10	10	10	10	10	15	10	10	15	10	15	15	20	15	15	20	20	20	20	20	20
Самостоятельные игры в группе	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

2 половина дня

Гимнастика после дневного сна	5	5	5	5	5	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10
Самостоятель ная двигательная активность детей на прогулке	10	10	10	10	10	15	15	15	15	15	20	20	20	20	20	30	30	30	30	30	40	40	40	40	40
Подвижные игры на вечерней прогулке	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15	15	15	15	15	15	15	20	15	15
Самостоятель ные игры в группе	35	35	35	35	35	35	30	35	35	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Итого:	2 ч 52 ми н	2 ч 57 ми н	2 ч 52 ми н	2 ч 57 ми н	2 ч 57 ми н	2 ч 52 ми н	3 ч 14 ми н	3 ч 9 ми н	3 ч 9 ми н	3 ч 14 ми н	3 ч 9 ми н	3 ч 38 ми н	3 ч 57 ми н	3 ч 57 ми н	4 ч 2 ми н	3 ч 47 ми н	3 ч 52 ми н								