

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа Перспектива» дошкольные группы «Почемучки», «Знайки», «Олимпионики»**

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Примерный режим дня в группе детей от 1 года до 2-х лет

Содержание	Время	
	1 год-1,5 года	1,5 лет-2 года
<i>Холодный период года</i>		
Прием детей, осмотр, игры	7.00-8.20	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	9.00-9.30	9.00-9.30
Подготовка ко сну, первый сон	9.30-12.00	-
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.00-12.30	-
Занятия ¹⁰ в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	-	9.30–9.40 9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	-	10.00-11.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	11.30-12.30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	13.00–14.30	-
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	13.00–13.10 13.20-13.30	-
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	13.50–14.00 14.10-14.20	-
Подготовка ко сну, второй сон	14.30-16.00	-
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем	-	12.30-15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник	16.00-16.30	-
Полдник	-	15.30-16.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	16.30-18.30	16.00-17.00

Занятия в игровой форме по подгруппам	-	16.00–16.10 16.20-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	-	17.00-18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30-18.45	18.30-18.45
Уход детей домой	18.45 - 19.00	18.45- 19.00
<i>Теплый период года</i>		
Прием детей, осмотр, игры	7.00-8.20	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.00-10.00	9.00-11.30
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	-	9.10–9.20 9.30-9.40
Второй завтрак	-	10.30-11.00
Подготовка ко сну, первый сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	10.00-12.30	-
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	12.00-12.30
Подготовка к прогулке, прогулка, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	13.00–14.30	-
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	13.20–13.30 13.30–13.40	-
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	13.50–14.00 14.00-14.10	-
Возвращение с прогулки, водные процедуры	14.30–15.00	-
Подготовка ко сну, сон	15.00-16.30	12.30-15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры полдник	16.30–17.00	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.20	16.00-18.00
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	-	16.20–16.30 16.40-16.50

Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	18.20-18.30	
Ужин	18.30-18.45	18.30-18.45
Уход детей домой	18.45 - 19.00	18.45 - 19.00

Примерный режим дня в группе детей от 2-х до 3-х лет

Содержание	Время
<i>Холодный период года</i>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	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
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30
Двигательная активность на прогулке	11.00-11.30
Второй завтрак	10.30-11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00–16.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00–16.10 16.10–16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30-18.00
Двигательная активность на прогулке	16.30-17.00
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	18.00-18.30
Ужин	18.30-18.45

Уход детей домой	18.45- 19.00
Теплый период года	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность,	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, 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 9.50–10.00
Двигательная активность на прогулке	11.00-11.30
Второй завтрак	10.30-11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30.-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	16.00–18.00 16.20–16.30, 16.30-16.40
Двигательная активность на прогулке	16.40-17.10
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к ужину	18.00-18.30
Ужин	18.30-18.45
Уход детей домой	18.45- 19.00

Примерный режим дня в дошкольных группах

Содержание	3—4 года	4—5 лет	5—6 лет	6—7 лет
Холодный период года				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.30	7.00-8.30
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.10-8.20
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-

				9.00
Игры, подготовка к занятиям. Утренний круг	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.15	8.20-8.30
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.20-9.35 9.45-10.00	9.15-9.35 9.45-10.05	9.15-9.40 9.50-10.15	9.00-9.30 9.40-10.10 10.25-10.55
Второй завтрак	10.00-10.15	10.05-10.20	10.15-10.30	10.10-10.25
Подготовка к прогулке	10.15-10.30	10.20-10.35	10.30-10.45	10.55-11.10
Прогулка	10.30-12.00	10.35-12.30	10.45-12.25	11.10-12.30
Двигательная активность на прогулке	11.10-11.40	11.30-12.00	11.30-12.00	11.30-12.00
Обед	12.00-12.30	12.30-13.00	12.25-13.00	12.30 - 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.30	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	-
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00	16.00-17.00	16.25-17.00	16.00-17.00
Развитие интереса к художественной литературе	16.35-16.50	17.00-17.15	16.45-17.00	16.25-16.40
Вечерний круг	16.50-17.00	17.15-17.25	17.00-17.10	16.40-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30	17.25-18.30	17.10-18.30	16.50-18.30
Двигательная активность на прогулке	17.00-17.30	17.40-18.10	17.40-18.10	17.10-17.40
Ужин	18.30-18.45	18.30-18.45	18.30-18.45	18.30-18.45
Уход домой	18.45- 19.00	18.45- 19.00	18.45- 19.00	18.45-19.00
Теплый период года				

Утренний прием детей, игры,самостоятельная деятельность,	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20
Утренняя гимнастика (не менее 10минут, возможно на прогулке)	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Утренний круг	9.00-9.10	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15
Игры, самостоятельная деятельность	9.10-10.00	9.15- 10.05	9.15-10.15	9.15-10.10
Второй завтрак	10.00-10.15	10.05-10.20	10.15-10.30	10.10-10.25
Подготовка к прогулке	10.15-10.30	10.20-10.30	10.30-10.40	10.25-10.30
Прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	10.30-12.00	10.30-12.30	10.40-12.30	10.30-12.30
Двигательная активность на прогулке	11.30-12.00	11.30-12.00	11.40-12.10	11.30-12.00
Обед	12.00-12.30	12.30-13.00	12.30-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.30	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	16.00-16.50	16.00-17.00
Развитие интереса к художественной литературе	16.30-16.50	17.00-17.15	16.50-17.05	17.00-17.25
Вечерний круг				
Подготовка к прогулке	16.50-17.00	17.15-17.30	17.05-17.20	17.25-17.30
Прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00-18.30	17.30-18.30	17.20-18.30	17.30-18.30
Двигательная активность на прогулке	17.00-17.30	17.30-18.00	17.20-17.50	17.00-17.30
Ужин	18.30-18.45	18.30-18.45	18.30-18.45	18.30-

				18.45
Уход домой	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00