**Режим дня**

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

В дошкольной группе используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения, исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. На гибкость режима влияет и окружающий социум.

**Организация образовательной, игровой деятельности и прогулки в режиме дня**

**(холодный период года)**

**Разновозрастная группа**

**Виды деятельности время длительность**

**Приём, осмотр,**

 **самостоятельная деятельность** 08:00- 08:30 30 мин.

**Утренняя гимнастика**  08:30- 08:40 10 мин.

**Подготовка к завтраку, завтрак** 08:40- 09:00 20 мин.

**НОД**  09:00- 09:25 (1 ч. 15мин.)

 09:35- 10:00

 10:10- 10:35

**Подготовка к прогулке, прогулка**  10:35- 12:10 1ч.35 мин.

**Возвращение с прогулки** 12:10-12:20 10 мин.

**Подготовка к обеду, обед** 12:20-12:50 30 мин.

**Подготовка ко сну, дневной сон** 12:50-15:00 2 часа 10 мин.

**Постепенный подъем, воздушные и**

 **водные процедуры, игры** 15:00-15:10 10 мин.

**ПОЛДНИК**  15:10-15:25 15 мин.

**Самостоятельная деятельность, игры** 15:25-15:35 10 мин.

**Подготовка к прогулке, прогулка** 15:35-17:00 1 ч. 25 мин.

**УХОД ДОМОЙ**  17:00

**Организация образовательной, игровой деятельности и прогулки в режиме дня**

**(тёплый период года)**

**Разновозрастная группа**

**Виды деятельности время длительность**

**Приём, осмотр, самостоятельная деятельность** 08.00- 08.30 30мин

**Утренняя гимнастика** 08.30- 08.40 10 мин.

**Подготовка к завтраку, завтрак** 08.40- 09.00 20 мин.

**Самостоятельная деятельность** 09.00- 09.30 30 мин.

**Подготовка к прогулке** 09.30- 09.40 10 мин.

**прогулка** 09.40- 12.10 2 ч.30 мин.

**Возвращение с прогулки** 12.10-12.20 10 мин.

**Подготовка к обеду, обед** 12.20-12.50 30 мин.

**Подготовка ко сну, дневной сон** 12.50-15.00 2 ч.10 мин.

**Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, игры** 15.00-15.10 10 мин.

**ПОЛДНИК**  15.10-15.25 15 мин.

**Подготовка к прогулке, прогулка** 15.25-17.00 1 ч.35 мин.

**УХОД ДОМОЙ** 17.00