# Режим дня на холодный период
# для детей 2 - 3 лет
# общеразвивающей направленности
# МБДОУ ДС «Катюша» г. Волгодонска

| Режимные мероприятия | | Время |
|---|---|---|
| **наименование** | **содержание** | |
| Утренний приём | Осмотр детей, термометрия;<br>Игры детей | 07.00 -08.00<br>08.00-8.20 |
| Утренняя зарядка | Упражнения со спортивным инвентарем и без него | 08.20-08.30 |
| Завтрак | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;<br>Прием пищи;<br>Гигиенические процедуры после приема пищи | 08:30-09.00 |
| Образовательная нагрузка | Занятие | 09:00-09.10 |
| Самостоятельная деятельность | Игровая деятельность | 09.10 -10.00 |
| Второй завтрак | Подготовка ко второму завтраку: гигиенические процедуры. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приёма пищи. | 10.00-10.15 |
| Прогулка, двигательная активность | Подготовка к прогулке: переодевание;<br>Прогулка;<br>Возвращение с прогулки: переодевание | 10.15-11.30 |
| Обед | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;<br>Прием пищи;<br>Гигиенические процедуры после приема пищи | 11.30-11.50 |
| Дневной сон | Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати;<br>Дневной сон;<br>Пробуждение: постепенный подъем, гимнастика пробуждения, переодевание. | 11.50- 15.00<br><br>15.00-15.10 |
| Образовательная нагрузка | Занятие | 15.15-15.25 |
| Полдник | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры.<br>Прием пищи<br>Гигиенические процедуры после приема пищи | 15.25-15.45 |
| Совместная деятельность педагога с детьми.<br>Самостоятельная игровая деятельность. | Игры: подвижные, сюжетно-ролевые, строительные | 15.45 -17.00 |
| Прогулка.<br>Двигательная активность.<br>Самостоятельная деятельность.<br>Уход домой. | Подготовка к прогулке: переодевание.<br>Выход на прогулку<br>Подвижные игры<br>Спокойные игры | 17.00 -19.00 |