

**Режим дня жизнедеятельности групп детей 2 младшей группы
общеразвивающей направленности в ДОУ
(Холодный период года)**

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>	
<i>Прием и осмотр детей.</i>	7.30 - 8.30	<i>1ч.</i>
<i>Самостоятельная деятельность</i>		
<i>Утренняя зарядка</i>	8.30 - 8.40	10 мин.
<i>Подготовка к завтраку</i>	8.40-8.45	<i>5 мин.</i>
<i>Завтрак.</i>	8.45 -8.55	<i>10 мин</i>
<i>Самостоятельная деятельность детей</i>	8.55 - 9.10	<i>15 мин.</i>
<i>Занятия</i>	9.10 – 9.25 9.35 – 9.50	15 15
<i>2-й завтрак</i>	10.30	
<i>Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)</i>	9.50 – 10.20	<i>30 мин.</i>
<i>Прогулка, игры, труд, наблюдения, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность.</i>	10.20-11.45	<i>1ч. 25 м</i>
<i>Двигательная активность</i>	11.00-11.30	30 мин.
<i>Возвращение с прогулки.</i>	11.45-11.55	<i>10 мин.</i>
<i>Подготовка к обеду</i>		
<i>Обед.</i>	11.55 – 12.10	<i>15 мин.</i>
<i>Подготовка ко сну</i>	12.10-12.15	<i>5 мин.</i>
<i>Дневной сон с использованием музыкотерапии.</i>	12.15 – 15.15	3 часа
<i>Постепенный подъём. Зарядка после сна. Профилактические и закаливающие процедуры.</i>	15.15-15.25	<i>10 мин.</i>
<i>Полдник.</i>	15.25 - 15.35	<i>10 мин.</i>
<i>Занятия</i>		
<i>Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)</i>	15.35 – 16.45	<i>2ч. 10 м</i>
<i>Ужин.</i>	16.45– 16.55	<i>10 мин.</i>
<i>Подготовка к прогулке</i>	16.55-17.05	<i>10 мин.</i>
<i>Прогулка, Самостоятельная деятельность</i>	17.05- 19.30	<i>2ч. 25 м</i>
<i>Двигательная активность</i>	18.30-19.00	30 мин.
<i>Уход детей домой</i>	19.30	
<i>Объём дневной суммарной нагрузки образовательной деятельности</i>		30 мин.
<i>Сон</i>		3 часа
<i>Двигательная деятельность</i>		1 час
<i>Прогулка</i>		3 часа 45 мин