

Режим дня I младшей группы «Ягодка» (2-3 года)

Длительность пребывания детей в группе: 10,5 часов Сезон года: холодный

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; совместная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	08.00-08.20
Утренняя зарядка Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.20-08.30
Завтрак Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30-09.15
Образовательная нагрузка Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Совместная непрерывная образовательная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	09.15-09.25
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	09.25-10.30
Второй завтрак Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30-10.50
Прогулка, двигательная активность Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Возвращение с прогулки: переодевание	10.50-12.00
Обед Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.00-12.25
Дневной сон Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.25-15.30
Полдник Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-15.50
Образовательная нагрузка Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Совместная непрерывная образовательная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	15.50-16.00
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	16.00-16.30
Прогулка, уход домой Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	16.30-18.30

Режим дня II младшей группы «Пчелки» (3-4 года)

Длительность пребывания детей в группе: 10,5 часов Сезон года: холодный

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; совместная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	08.00-08.20
Утренняя зарядка Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.20-08.30
Завтрак Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30-09.00
Образовательная нагрузка Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Совместная непрерывная образовательная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	09.00-09.15
Перерыв Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Физкультурные минутки	09.15-09.35
Образовательная нагрузка Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Совместная непрерывная образовательная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	09.35-09.50
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	09.50-10.30
Второй завтрак Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30-10.50
Прогулка, двигательная активность Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Возвращение с прогулки: переодевание	10.50-12.00
Обед Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.00-12.25
Дневной сон Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.25-15.30
Полдник Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-15.55
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	15.55-16.30
Прогулка, уход домой Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	16.30-18.30

Режим дня средней группы «Солнышко» (4-5 лет)

Длительность пребывания детей в группе: 10,5 часов Сезон года: холодный

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; совместная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	08.00-08.20
Утренняя зарядка Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.20-08.30
Завтрак Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30-09.00
Образовательная нагрузка Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Совместная непрерывная образовательная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	09.00-09.20
Перерыв Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Физкультурные минутки	09.20-09.30
Образовательная нагрузка Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Совместная непрерывная образовательная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	09.30-9.50
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	9.50-10.30
Второй завтрак Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30-10.50
Прогулка, двигательная активность Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Возвращение с прогулки: переодевание	10.50-12.00
Обед Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.00-12.40
Дневной сон Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.40-15.30
Полдник Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15:30-16.00
Самостоятельная деятельность	Спокойный досуг	16.00-16.30
Прогулка, уход домой Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	16.30-18.30

Режим дня старшей группы «Почемучки» (5-6 лет)

Длительность пребывания детей в группе: 10,5 часов Сезон года: холодный

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; совместная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	08.00-08.20
Утренняя зарядка Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.20-08.30
Завтрак Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08:35-09.00
Образовательная нагрузка Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Совместная непрерывная образовательная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	09:00-09.25
Перерыв Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Физкультурные минутки	09.25-09.40
Образовательная нагрузка Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Совместная непрерывная образовательная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	09.40-10.05
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	10.05-10.30
Второй завтрак Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30-10.50
Прогулка, двигательная активность Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: Подвижные игры Возвращение с прогулки: переодевание	10.50-12.00
Обед Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.00-12.45
Дневной сон Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.45-15.15
Самостоятельная деятельность	Спокойный досуг	15.15-15.30
Полдник Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15:30-15.50
Образовательная нагрузка Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Совместная непрерывная образовательная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	15.50-16.15
Прогулка, двигательная активность Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	16:15-18:30

Режим дня подготовительной группы «Теремок» (6-7 лет)

Длительность пребывания детей в группе: 10,5 часов Сезон года: холодный

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; совместная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	08.00-08.30
Утренняя зарядка Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.30-08.40
Завтрак Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.40-09.00
Образовательная нагрузка Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Совместная непрерывная образовательная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	09.00-09.30
Перерыв Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Физкультурные минутки	09.30-09.40
Образовательная нагрузка Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Совместная непрерывная образовательная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	09.40-10.10
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	10.10-10.30
Второй завтрак Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30-10.50
Прогулка, двигательная активность Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Возвращение с прогулки: переодевание	10.50-12.00
Обед Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.00-12.45
Дневной сон Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.45-15.15
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	15.15-15.30
Полдник Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-16.10
Образовательная нагрузка Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Совместная непрерывная образовательная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	16.10-16.40
Прогулка, уход домой Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	16.30-18.30

Режим дня подготовительной группы «Лучики» (6-7 лет)

Длительность пребывания детей в группе: 10,5 часов Сезон года: холодный

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; совместная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	08.00-08.30
Утренняя зарядка Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.40-08.50
Завтрак Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.50-09.00
Образовательная нагрузка Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Совместная непрерывная образовательная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	09.00-09.30
Перерыв Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Физкультурные минутки	09.30-09.40
Образовательная нагрузка Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Совместная непрерывная образовательная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	09.40-10.10
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	10.10-10.30
Второй завтрак Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30-10.50
Прогулка, двигательная активность Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Возвращение с прогулки: переодевание	10.50-12.00
Обед Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.00-12.45
Дневной сон Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.45-15.15
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	15.15-15.30
Полдник Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-16.10
Образовательная нагрузка Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Совместная непрерывная образовательная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	16.10-16.40
Прогулка, уход домой Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	16.30-18.30

РАСПИСАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (физическая культура)

понедельник	среда	пятница
9.30-9.50 – средняя группа	9.10-9.35 – старшая гр. «Почемучки»	9.10-9.30 – средняя группа
10.00-10.15 – II мл. группа	9.40-10.10 – подготовительная гр. «Теремок»	9.35-10.00 – старшая гр. «Почемучки»
	10.15-10.45 – подготовительная группа «Лучики»	10.20-10.50 – подготовительная гр. «Теремок»
<u>на воздухе:</u> 10.15-10.40 – старшая гр. «Почемучки» 10.45-11.15 – подготовительная гр. «Теремок» 11.20-11.50 – подготовительная группа «Лучики»	<u>на воздухе:</u> 10.45-11.00 – II младшая группа 10.40-11.00 – средняя группа	10.55-11.25 - подготовительная группа «Лучики»

РАСПИСАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (физическая культура)

понедельник	среда	пятница
9.30-9.50 – средняя группа	9.10-9.35 – старшая гр. «Почемучки»	9.10-9.30 – средняя группа
10.00-10.15 – II мл. группа	9.40-10.10 – подготовительная гр. «Теремок»	9.35-10.00 – старшая гр. «Почемучки»
	10.15-10.45 – подготовительная группа «Лучики»	10.20-10.50 – подготовительная гр. «Теремок»
<u>на воздухе:</u> 10.15-10.40 – старшая гр. «Почемучки» 10.45-11.15 – подготовительная гр. «Теремок» 11.20-11.50 – подготовительная группа «Лучики»	<u>на воздухе:</u> 10.45-11.00 – II младшая группа 10.40-11.00 – средняя группа	10.55-11.25 - подготовительная группа «Лучики»

Режим дня II младшей группы «Сказка» (3-4 года)

Длительность пребывания детей в группе: 10,5 часов Сезон года: холодный

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; совместная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	08.00-08.20
Утренняя зарядка Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.20-08.30
Завтрак Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30-09.00
Образовательная нагрузка Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Совместная непрерывная образовательная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	09.00-09.15
Перерыв Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Физкультурные минутки	09.15-09.35
Образовательная нагрузка Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Совместная непрерывная образовательная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	09.35-09.50
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	09.50-10.30
Второй завтрак Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30-10.50
Прогулка, двигательная активность Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Возвращение с прогулки: переодевание	10.50-12.00
Обед Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.00-12.25
Дневной сон Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.25-15.30
Полдник Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-15.55
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	15.55-16.30
Прогулка, уход домой Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	16.30-18.30

Режим дня старшей группы «Звездочки» (5-6 лет)

Длительность пребывания детей в группе: 10,5 часов Сезон года: холодный

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; совместная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	08.00-08.25
Утренняя зарядка Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.25-08.35
Завтрак Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08:35-09.00
Образовательная нагрузка Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Совместная непрерывная образовательная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	09:00-09.25
Перерыв Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Физкультурные минутки	09.25-09.40
Образовательная нагрузка Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Совместная непрерывная образовательная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	09.40-10.05
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	10.05-10.30
Второй завтрак Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30-10.50
Прогулка, двигательная активность Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: Подвижные игры Возвращение с прогулки: переодевание	10.50-12.00
Обед Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.00-12.45
Дневной сон Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.45-15.15
Самостоятельная деятельность	Спокойный досуг	15.15-15.30
Полдник Подпункт 8.1.2.1 п.8.1 Приложение 10 (таблица 4) и 12 СанПин 2.3/2.4.3590-20	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15:30-15.50
Образовательная нагрузка Таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21	Совместная непрерывная образовательная деятельность взрослых и детей/самостоятельная детская деятельность	15.50-16.15
Прогулка, двигательная активность Таблица 6.7. СанПин 1.2.3685-21	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	16:15-18:30