

Режимы дня

Холодный период года

Режим дня второй группы раннего возраста (1,5 – 2 года)

Режимные моменты	Время
Взаимодействие с родителями. Прием детей.	7.00 - 8.00
Игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность с детьми, индивидуальная работа воспитателя с детьми	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 - 8.05
Игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность с детьми, индивидуальная работа воспитателя с детьми	8.05 – 8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 - 8.40
Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа воспитателя с детьми	8.40 – 9.00
Совместная деятельность (по подгруппам) Приоритетная образовательная область	9.00 - 9.25
Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа воспитателя с детьми	9.25 – 9.40
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.40 - 9.50
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, самостоятельная игровая деятельность детей, трудовая деятельность, индивидуальная работа с детьми)	9.50 - 11.30
Возвращение с прогулки, водные процедуры, самостоятельная деятельность, игры	11.30 - 11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50 - 12.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10 - 15.10
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры, совместная образовательная деятельность (по подгруппам), досуги, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа.	15.10 - 15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50 - 16.15
Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа воспитателя с детьми	16.15 - 16.35
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	16.35 - 18.00
Возвращение с прогулки, водные процедуры	18.00 - 18.20
Игры, самостоятельная деятельность, уход домой	18.20 - 19.00
Взаимодействие с родителями	16.35 - 19.00

Режим дня первой младшей группы (2 - 3 года)

Режимные моменты	Время
Взаимодействие с родителями. Прием детей.	7.00 - 8.00
Игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность с детьми, индивидуальная работа воспитателя с детьми	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 - 8.05
Игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность с детьми, индивидуальная работа воспитателя с детьми	8.05 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 - 8.50
Игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность с детьми,	8.50 – 9.00

индивидуальная работа воспитателя с детьми	
Совместная деятельность (по подгруппам) Приоритетная образовательная область	9.00 – 9.25
Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа воспитателя с детьми	9.25 – 9.40
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.40 - 9.50
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, самостоятельная игровая деятельность детей, трудовая деятельность, индивидуальная работа с детьми)	9.50 – 11.30
Возвращение с прогулки, водные процедуры, самостоятельная деятельность, игры.	11.30 – 11.50
Подготовка к обеду, обед.	11.50 - 12.10
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.10 - 15.10
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры, совместная образовательная деятельность (по подгруппам), досуги, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа.	15.10 - 15.50
Подготовка к полднику, полдник.	15.50-16.15
Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа воспитателя с детьми.	16.15- 16.35
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	16.35 - 18.00
Возвращение с прогулки, водные процедуры	18.00 - 18.20
Игры, самостоятельная деятельность, уход домой	18.20 - 19.00
Взаимодействие с родителями	16.35 – 19.00

Режим дня второй младшей группы (3 – 4 года)

Режимные моменты	Время
Взаимодействие с родителями. Прием детей.	7.00 - 8.05
Совместная деятельность с детьми, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа воспитателя с детьми	7.00 - 8.05
Утренняя гимнастика	8.05 - 8.10
Совместная деятельность с детьми, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа воспитателя с детьми	8.10 – 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 - 8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50 - 9.00
Совместная деятельность Приоритетная образовательная область	9.00 - 9.15
Динамическая пауза	9.15 - 9.25
Совместная деятельность Приоритетная образовательная область	9.25 - 9.40
Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа воспитателя с детьми	9.40 - 9.50
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.50 - 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, самостоятельная игровая деятельность детей, трудовая деятельность, индивидуальная работа с детьми)	10.00 - 11.45
Возвращение с прогулки, водные процедуры, самостоятельная деятельность, игры	11.45 – 12.05

Подготовка к обеду, обед	12.05 - 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 - 15.00
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры, совместная деятельность, досуги, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа.	15.00 - 16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00 - 16.20
Совместная деятельность с детьми, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа воспитателя с детьми	16.20 - 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	16.40 - 18.00
Возвращение с прогулки	18.00 - 18.20
Игры, самостоятельная деятельность, уход домой	18.20 - 19.00
Взаимодействие с родителями	16.40 – 19.00

Режим дня средней группы (4 – 5 лет)

Режимные моменты	Время
Взаимодействие с родителями. Прием детей.	7.00 - 8.10
Игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность с детьми, индивидуальная работа воспитателя с детьми	7.00 - 8.10
Утренняя гимнастика	8.10 - 8.17
Игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность с детьми, индивидуальная работа воспитателя с детьми	8.17 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50 - 9.00
Совместная деятельность	9.00 - 9.20
Приоритетная образовательная область	
Динамическая пауза	9.20 - 9.30
Совместная деятельность	9.30 – 9.50
Приоритетная образовательная область	
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.50 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, самостоятельная игровая деятельность детей, трудовая деятельность, индивидуальная работа с детьми)	10.00 – 12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры	12.00 – 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20 - 12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40 - 15.00
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры, совместная деятельность, досуги, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа.	15.00 - 16.10
Подготовка к полднику, полдник	16.10 – 16.25
Игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность с детьми, индивидуальная работа воспитателя с детьми	16.25 - 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	16.40 - 18.00
Возвращение с прогулки	18.00 - 18.20
Игры, самостоятельная деятельность, уход домой	18.20 - 19.00
Взаимодействие с родителями	16.40 – 19.00

Режим дня старшей группы (5 – 6 лет)

Режимные моменты	Время
Взаимодействие с родителями. Прием детей.	7.00 - 8.20
Игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность с детьми, индивидуальная работа воспитателя с детьми	7.00 - 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50 - 9.00
Совместная деятельность Приоритетная образовательная область	9.00 - 9.25
Динамическая пауза	9.25 – 9.35
Совместная деятельность Приоритетная образовательная область	9.35 – 10.00
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, самостоятельная игровая деятельность детей, трудовая деятельность, индивидуальная работа с детьми)	10.10 -12.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры	12.10 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 - 15.00
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры, совместная деятельность, досуги, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа.	15.00 - 16.20
Подготовка к полднику, полдник	16.20 - 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	16.40 - 18.00
Возвращение с прогулки	18.00 - 18.20
Игры, самостоятельная деятельность, уход домой	18.20 - 19.00
Взаимодействие с родителями	16.40 – 19.00

Режим дня подготовительной к школе группы (6 – 7 лет)

Режимные моменты	Время
Взаимодействие с родителями. Прием детей.	7.00-8.25
Совместная деятельность, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа воспитателя с детьми	7.00-8.25
Утренняя гимнастика	8.25-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35 – 8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50 – 9.00
Совместная деятельность Приоритетная образовательная область	9.00 - 9.30
Динамическая пауза	9.30 – 9.40
Совместная деятельность Приоритетная образовательная область	9.40 – 10.10
Динамическая пауза	10.10 – 10.20
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.20 – 10.30
Совместная деятельность Приоритетная образовательная область	10.30 - 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, самостоятельная	11.00 -12.30

игровая деятельность детей, трудовая деятельность, индивидуальная работа с детьми)	
Возвращение с прогулки, игры	12.30 – 12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры, совместная деятельность, досуги, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа.	15.00-16.25
Подготовка к полднику, полдник	16.25-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	16.50 - 18.00
Возвращение с прогулки	18.00 - 18.20
Игры, самостоятельная деятельность, уход домой	18.20 - 19.00
Взаимодействие с родителями	16.50 – 19.00

Теплый период

Режим дня второй группы раннего возраста (1,5 – 2 года)

Режимные моменты	Время
Прием детей на улице. Взаимодействие с родителями.	7.00-8.00
Игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность с детьми, индивидуальная работа воспитателя с детьми.	7.00-8.00
Утренняя гимнастика на улице.	8.00-8.05
Возвращение в группу, гигиенические процедуры, игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность с детьми, индивидуальная работа воспитателя с детьми	8.05 – 8.15
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.15 -8.40
Игры, самостоятельная деятельность, совместная образовательная деятельность (по подгруппам), индивидуальная работа воспитателя с детьми	8.40 – 9.35
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.35 - 9.50
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, игры с водой и песком, самостоятельная игровая деятельность детей, трудовая деятельность, индивидуальная работа с детьми)	9.50 - 11.30
Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры	11.30 – 11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50 - 12.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10 - 15.10
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры, совместная деятельность, досуги, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа.	15.10 - 15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50 - 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, игры с песком, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	16.20 - 18.00
Возвращение с прогулки, водные процедуры	18.00 - 18.20
Игры, самостоятельная деятельность, уход домой	18.20 - 19.00
Взаимодействие с родителями	16.20 – 19.00

Режим дня первой младшей группы (2-3 года)

Режимные моменты	Время
Взаимодействие с родителями. Прием детей на улице	7.00 - 8.00
Игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность с детьми, индивидуальная работа воспитателя с детьми	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика на улице	8.00 - 8.05
Возвращение в группу, гигиенические процедуры, игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность с детьми, индивидуальная работа воспитателя с детьми	8.05 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 - 8.45
Игры, самостоятельная деятельность, совместная образовательная деятельность (по подгруппам), индивидуальная работа воспитателя с детьми	8.45 – 9.35
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.35 - 9.50
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, игры с водой и песком, самостоятельная игровая деятельность детей, трудовая деятельность, индивидуальная работа с детьми)	9.50 - 11.30
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.30 – 11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50 - 12.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10 - 15.10
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры, совместная деятельность, досуги, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа.	15.10 - 15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50 - 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, игры с песком, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	16.20 - 18.00
Возвращение с прогулки	18.00 - 18.20
Игры, самостоятельная деятельность, уход домой	18.20 - 19.00
Взаимодействие с родителями	16.20 – 19.00

Режим дня второй младшей группы (3 – 4 года)

Режимные моменты	Время
Взаимодействие с родителями. Прием детей на улице	7.00 - 8.05
Совместная деятельность с детьми, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа воспитателя с детьми	7.00 - 8.05
Утренняя гимнастика	8.05 - 8.10
Возвращение в группу, гигиенические процедуры, совместная деятельность с детьми, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа воспитателя с детьми	8.10 – 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 - 8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50 - 9.00
Совместная деятельность	9.00 - 9.15
Приоритетная образовательная область	
Динамическая пауза	9.15 - 9.25
Совместная деятельность	
Приоритетная образовательная область	9.25 - 9.40
Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа воспитателя с детьми	9.40 – 9.50

Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.50 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, игры с водой и песком, самостоятельная игровая деятельность детей, трудовая деятельность, индивидуальная работа с детьми)	10.00 - 11.50
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.50 – 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 - 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 - 15.00
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры, совместная деятельность, досуги, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа.	15.00 - 16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, игры с песком, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	16.20 – 18.00
Возвращение с прогулки	18.00 - 18.20
Игры, самостоятельная деятельность, уход домой	18.20 - 19.00
Взаимодействие с родителями	16.20 – 19.00

Режим дня средней группы (4 – 5 лет)

Режимные моменты	Время
Взаимодействие с родителями. Прием детей на улице	7.00 - 8.10
Игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность с детьми, индивидуальная работа воспитателя с детьми	7.00 - 8.10
Утренняя гимнастика на улице	8.10 - 8.17
Возвращение в группу, гигиенические процедуры, игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность с детьми, индивидуальная работа воспитателя с детьми	8.17 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50 - 9.00
Совместная деятельность Приоритетная образовательная область	9.00 - 9.20
Динамическая пауза	9.20 - 9.30
Совместная деятельность Приоритетная образовательная область	9.30 – 9.50
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, игры с водой и песком, самостоятельная игровая деятельность детей, трудовая деятельность, индивидуальная работа с детьми)	10.00 - 12.00
Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры	12.00 – 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20 - 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45 - 15.00
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры, совместная деятельность, досуги, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа.	15.00 - 16.10
Подготовка к полднику, полдник	16.10 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, игры с песком, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	16.30 - 18.00
Возвращение с прогулки	18.00 - 18.20

Игры, самостоятельная деятельность, уход домой	18.20 - 19.00
Взаимодействие с родителями	16.30 – 19.00

Режим дня старшей группы (5 – 6 лет)

Режимные моменты	Время
Взаимодействие с родителями. Прием детей на улице	7.00 - 8.15
Игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность с детьми, индивидуальная работа воспитателя с детьми	7.00 - 8.15
Утренняя гимнастика на улице	8.15 - 8.25
Возвращение в группу, гигиенические процедуры, игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность с детьми, индивидуальная работа воспитателя с детьми	8.25 – 8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35 - 8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50 - 9.00
Совместная деятельность Приоритетная образовательная область	9.00 - 9.25
Динамическая пауза	9.25 – 9.35
Совместная деятельность Приоритетная образовательная область	9.35 – 10.00
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, игры с водой и песком, самостоятельная игровая деятельность детей, трудовая деятельность, индивидуальная работа с детьми)	10.10 - 12.20
Возвращение с прогулки, игры	12.20– 12.35
Подготовка к обеду, обед	12.35– 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры, совместная деятельность, досуги, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа.	15.00 - 16.20
Подготовка к полднику, полдник	16.20-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, игры с песком, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	16.40– 18.00
Возвращение с прогулки	18.00 - 18.20
Игры, самостоятельная деятельность, уход домой	18.20 - 19.00
Взаимодействие с родителями	16.40 - 19.00

Режим дня 6 – 7 лет (теплый период)

Режимные моменты	Время
Взаимодействие с родителями. Прием детей на улице	7.00 - 8.25
Совместная деятельность, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа воспитателя с детьми	7.00 - 8.25
Утренняя гимнастика на улице	8.15 - 8.25
Возвращение в группу, гигиенические процедуры, игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность с детьми, индивидуальная работа воспитателя с детьми	8.25 – 8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35 – 8.50
Игры, самостоятельная деятельность.	8.50 - 9.00
Совместная деятельность Приоритетная образовательная область	9.00 - 9.30

Динамическая пауза	9.30 – 9.40
Совместная деятельность Приоритетная образовательная область	9.40 - 10.10
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.10– 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, игры с водой и песком, самостоятельная игровая деятельность детей, трудовая деятельность, индивидуальная работа с детьми)	10.20 - 12.20
Возвращение с прогулки, игры	12.20– 12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40– 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры, совместная деятельность, досуги, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа.	15.00 - 16.25
Подготовка к полднику, полдник	16.25 - 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, игры с песком, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	16.50 - 18.00
Возвращение с прогулки	18.00 - 18.20
Игры, самостоятельная деятельность, уход домой	18.20 - 19.00
Взаимодействие с родителями	16.50– 19.00

Щадящий режим после болезни

Рекомендации:

- всем детям после болезни на 1-2 недели сокращение время прогулки на 15 минут;
- освобождение от физкультуры на улице на 1-2 недели;
- снижение нагрузок при проведении физических упражнений (в соответствии с медицинскими рекомендациями, подписанными врачом).

№ п/п	Виды деятельности в режиме дня	Ограничения	Ответственный
1.	Приход в детский сад	По возможности с 08.00 – 08.30	родители
2.	Утренняя гимнастика	Снижение нагрузок по бегу, прыжкам на 50%	воспитатели
3.	Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры: -умывание; -полоскание полости рта после еды; -воздушные ванны с бодрящей гимнастикой; -обливание стоп	t/в=16-20°C, тщательное вытирание рук, лица. t/в=20-22°C, наливается перед полосканием. Снимается пижама, надевается сухая футболка. В течение недели не проводится обливание стоп.	Пом. воспитателя, воспитатель; Инструктор по физкультуре
4.	Питание: 1-ый завтрак, 2-ой завтрак, Обед, Полдник.	Первыми садятся за стол; докармливание (мл. возраст).	Пом. воспитателя, воспитатель;

5.	Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю); выход на прогулку	Одевание в последнюю очередь. Выход последними.	Пом. воспитателя, воспитатель.
6.	Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность.	Воспитатель.
7.	Возвращение с прогулки	Возвращение первыми (под присмотром взрослого). Снимается влажная майка, заменяется на сухую.	Пом. воспитателя, воспитатель.
8.	Физкультурные занятия	Отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам 50%	Воспитатель; Инструктор по физкультуре
9.	Занятия статического, интеллектуального плана	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине дня	Воспитатель;
10.	Дневной сон	Укладывание первыми, подъём по мере просыпания	Воспитатель.
11.	Совместная деятельность с воспитателем.	Учёт настроения ребёнка и его желание	Воспитатель.
12.	Самостоятельная деятельность.	Предлагать места для игр и другой деятельности, удалённые от окон и дверей.	Воспитатель.
13.	Уход детей домой.	По возможности до 18.00	Родители.