

Режим дня для детей 6 – 7 лет (холодный период года).

Режимные моменты	Время
Подъем, утренний туалет	7.00 -7.30
Утренняя гимнастика	7.30-7.42
Свободная игра, самостоятельная деятельность	7.42-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.35
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.35-9.00
Игровые образовательные ситуации	9.00-9.30 Перерыв, второй завтрак 9.30-9.45 9.45-10.15 Перерыв 10.15-10.25 10.25-10.55
Подготовка к прогулке, прогулка	10.55-12.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.30-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00
Постепенный подъем, воздушно – водные процедуры, гимнастика	15.00-15.20
Полдник	15.20-15.35
Игры	15.35-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.30
Возвращение с прогулки, игры	17.30-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30
Спокойные игры	18.30-20.00
Гигиенич. процедуры, подготовка ко сну	20.00-20.30
Ночной сон	20.30-7.00