

Ррррр

РЕЖИМ ДНЯ

(холодный период года)

|  |  |
| --- | --- |
| **Режим** | **Подготовительная группа** |
| ***Дома.*** Подъем, утренний туалет | **6.30 – 7.30** |
| ***В дошкольном учреждении.***  Прием детей, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика | **7.00 – 8.30**  **(+ дежурство)** |
| Подготовка к завтраку, завтрак | **8.30 – 8.55** |
| Самостоятельная деятельность | **8.55 – 9.00** |
| Подготовка к занятиям, занятия | **9.00 – 11.05** |
| Подготовка к прогулке | **11.05 – 11.10** |
| Прогулка | **11.10 – 12.35** |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду | **12.35 –12.45** |
| Подготовка к обеду, обед | **12.45 –13.15** |
| Подготовка ко сну, дневной сон | **13.15 –15.00** |
| Постепенный подъем, зарядка после сна, игры | **15.00 –15.25** |
| Подготовка к полднику, полдник | **15.25 –15.40** |
| Самостоятельная деятельность | **15.40 - 16.25** |
| Занятия по подгруппам |  |
| Подготовка к прогулке | **16.25 –16.30** |
| Прогулка, игры, индивидуальная работа с детьми, работа с родителями | **16.30 –18.00** |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой | **18.00 –19.00** |
| ***Дома*.**  Прогулка с детьми | **19.00 –20.10** |
| Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | **20.10 –21.00** |
| Ночной сон | **21.00 – 6.30** |