

Режим дня
(холодный период года).
Подготовительная к школе группа.

<i>Дома</i>	
Подъём, утренний туалет	6.30 (7.00) – 7.00 (7.30)
Утренняя прогулка	7.00 (7.30) – 7.30 (8.00)
<i>В детском саду</i>	
Утренний приём, осмотр, самостоятельная деятельность	7.00-8.00
Игры, дежурство, утренняя гимнастика.	8.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 8.50
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.50 – 9.00
Организованная детская деятельность, в том числе физкультминутки	9.00 – 10.50
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдение)	10.50 – 12.20
Подготовка к обеду, обед.	12.20-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон.	13.00-15.00
Постепенный подъём, побудки, закаливающие процедуры, игры.	15.00 - 15.25
Подготовка к полднику, полдник.	15.25 - 15.40
Игры, труд, самостоятельная деятельность	5.40 - 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка.	16.00 – 17.10
Возвращение с прогулки, игры.	17.10 - 17.20
Подготовка к ужину, ужин.	17.20 - 17.40
Чтение литературы, игры, подготовка к прогулке, прогулка, уход домой.	17.40 - 19.00
<i>Дома</i>	
Прогулка.	19.00 - 20.00
Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры.	20.00 – 20.45
Ночной сон.	20.45 – 6.30 (7.00)