

## Режим дня для детей 6 – 7 лет на холодный период года

№ п/п	Режимные моменты	Время
1.	Подъём, личная гигиена	7.30-8.15
2.	Утренняя гимнастика	8.15-8.25 (10 мин.)
3.	Подготовка к завтраку, личная гигиена, завтрак	8.25-9.00
4.	Самостоятельная деятельность ребёнка. Подготовка родителей к занятиям	9.00-9.20
5.	Занятия со взрослыми	9.20-9.50 10.00-10.30 10.40-11.10
6.	Самостоятельная деятельность ребёнка. Подготовка ко второму завтраку.	9.50-10.00
7.	Второй завтрак	10.30-10.40
8.	Подготовка к выходу на прогулку, прогулка (наблюдения, игры, самостоятельная деятельность ребёнка)	11.10-12.30 (1ч20м)
9.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность ребёнка (игры, личная гигиена)	12.30-12.40
10.	Подготовка к обеду, обед	12.40-13.00
11.	Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.10 (2ч10мин)
12.	Гимнастика, самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена)	15.10-15.25
13.	Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.40
14.	Самостоятельная деятельность (игры, подготовка взрослого к занятиям, развлечения)	15.40-15.50
15.	Подготовка к прогулке, прогулка	15.50-18.00 (2ч)
16.	Возвращение с прогулки	18.00 – 18.15
17.	Подготовка к ужину, ужин.	18.15 – 18.35
18.	Совместная деятельность взрослого и ребёнка (игры, чтение и др.) Самостоятельная свободная деятельность ребёнка.	18.35 – 21.00
19.	Подготовка ко сну (личная гигиена).	21.20 – 21.20
20.	Ночной сон	21.20 – 7.30