

Примерный режим для детей 4 – 5 лет на холодный период

№ п/п	Режимные моменты	Время
1.	Подъём, личная гигиена	7.30-7.38
2.	Утренняя гимнастика	7.38-7.45 (8 мин.)
3.	Подготовка к завтраку, личная гигиена, завтрак	7.45-8.45
4.	Самостоятельная деятельность ребёнка. Подготовка родителей к занятиям	8.45-9.05
5.	Занятия со взрослыми	9.05-9.25 9.35-9.55
6.	Самостоятельная деятельность ребёнка. Подготовка ко второму завтраку.	9.55-10.00
7.	Второй завтрак	10.00-10.10
8.	Подготовка к выходу на прогулку, прогулка (наблюдения, игры, самостоятельная деятельность ребёнка)	10.10-11.40 (1ч30м)
9.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность ребёнка (игры, личная гигиена)	11.40-12.00
10	Подготовка к обеду, обед	12.00-12.20
11	Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-14.50 (2ч30м)
12	Гимнастика, самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена)	14.50-15.25
13	Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.45
14	Самостоятельная деятельность (игры, подготовка взрослого к занятиям, развлечения)	15.45-16.00
15	Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-18.00 (2 ч.)
16	Возвращение с прогулки	18.00 – 18.20
17	Подготовка к ужину, ужин.	18.20 – 18.40
18	Совместная деятельность взрослого и ребёнка (игры, чтение и др.) Самостоятельная свободная деятельность ребёнка.	18.40 – 20.40
19	Подготовка ко сну (личная гигиена).	20.40 – 21.00
20	Ночной сон	21.00 – 7.30