

Примерный режим дня для детей 5 – 6 лет на холодный период года

№ п/п	Режимные моменты	Время
1.	Подъём, личная гигиена	7.30-7.55
2.	Утренняя гимнастика	7.55-8.05 (10 мин.)
3.	Подготовка к завтраку, личная гигиена, завтрак	8.05-8.50
4.	Самостоятельная деятельность ребёнка. Подготовка родителей к занятиям	8.50-9.15
5.	Занятия со взрослыми	9.15-9.35 10.05-10.30
6.	Самостоятельная деятельность ребёнка. Подготовка ко второму завтраку.	9.35-9.55
7.	Второй завтрак	9.55-10.05
8.	Подготовка к выходу на прогулку, прогулка (наблюдения, игры, самостоятельная деятельность ребёнка)	10.30-12.00 (1ч30м)
9.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность ребёнка (игры, личная гигиена)	12.00-12.10
10.	Подготовка к обеду, обед	12.10-12.30
11.	Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00 (2ч30мин)
12.	Гимнастика, самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена)	15.00-15.15
13.	Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.30
14.	Самостоятельная деятельность (игры, подготовка взрослого к занятиям, развлечения)	15.30-15.35
15.	Занятие со взрослым (три раза в неделю: вторник, четверг)	15.35-16.00
16.	Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-18.00 (2ч)
17.	Возвращение с прогулки	18.00 – 18.25
18.	Подготовка к ужину, ужин.	18.25 – 18.45
19.	Совместная деятельность взрослого и ребёнка (игры, чтение и др.) Самостоятельная свободная деятельность ребёнка.	18.45 – 20.45
20.	Подготовка ко сну (личная гигиена).	20.45 – 21.10
21.	Ночной сон	21.10 – 7.40