

Примерный режим дня в дошкольных группах

Содержание	4—5 лет	5—6 лет	6—7 лет
<i>Холодный период года</i>			
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30	7.00-8.35	7.00-8.35
Завтрак	8.30 – 8.50	8.35 – 8.50	8.35 – 8.55
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00	8.50-9.00	-
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия-2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 – 9.50	9.00 – 10.30	9.00-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.50-12.15	10.30 –12.05	11.00-12.35
Второй завтрак	9.45	10.00	10.00
Обед	12.15 –12.45	12.25-12.50	12.35-12.55
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.45 –15.00	12.50 –15.00	12.55 –15.00
Полдник	15.25 –15.40	15.30 –15.45	15.35 – 15.50
Занятия (при необходимости)	-	15.40-16.05	15.40-16.10
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40-16.05	15.45-16.10	15.50-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.05 –17.05	16.10 –17.10	16.20-17.15
Ужин	17.05 -17.30	17.10 –17.30	17.15 – 17.30
Подготовка к прогулке, игры, самостоятельная деятельность на улице, труд, уход детей домой	17.25 –19.00	17.30 –19.00	17.30 – 19.00

Теплый период года

Утренний приём детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Завтрак	8.07 – 8.45	8.20 – 8.50	8.30 – 8.55
Игры, самостоятельная деятельность	8.45-9.20	8.50-9.25	8.55-9.30
Второй завтрак	9.45	10.00	10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-11.25	9.25 –11.50	9.30-12.05
Обед	11.25 –11.55	11.50 –12.20	12.05-12.25
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.20 –15.00	12.25 –15.00	12.35 – 15.00
Полдник	15.25 –15.40	15.30 –15.45	15.35 – 15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40 –15.45	15.45 –15.50	15.50-15.55
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	15.40-17.05	15.50-17.10	15.55-17.10
Ужин	17.05-17.30	17.10 –17.30	17.10 – 17.35
Прогулка: игры, самостоятельная деятельность на улице, труд, уход детей домой	17.30 –19.00	17.30 –19.00	17.35– 19.00