



# Режим дня

## подготовительная группа (6-7 лет)

(с 1 сентября 2023 г. по 31 мая 2024 г.)

<b>Дома</b>	
Подъем, утренний туалет, закаливание	<b>6.30 (7.00) – 7.30</b>
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Утренний прием детей, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	<b>7.00 – 8.40</b>
Завтрак	<b>8.40 – 8.50</b>
Утренний круг	<b>8.50 – 9.00 (9.10)</b>
Образовательная деятельность (в форме занятий)	<b>9.00 – 10.50 (9.10 – 11.00)</b>
Второй завтрак	<b>10.10 – 10.20</b>
Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка прогулке)	<b>10.50 (11.00)-11.15</b>
Прогулка (игры, наблюдения, труд детей в природе)	<b>11.15 – 12.25</b>
Возвращение с прогулки	<b>12.25 - 12.40</b>
Обед	<b>12.40 – 13.00</b>
Самостоятельная деятельность детей (КГН, подготовка ко сну)	<b>13.00 – 13.10</b>
Дневной сон	<b>13.10 – 15.10</b>
Постепенный подъем, закаливание	<b>15.10 – 15.25</b>
Полдник	<b>15.25 – 15.45</b>
Образовательная деятельность (ДОП)	<b>15.45 – 17.00</b>
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена)	<b>16.15 – 16.30</b>
Прогулка, самостоятельная деятельность детей (уход домой для групп сокращенного дня)	<b>16.30 – 17.15 (17.30)</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	<b>17.15 – 17.30</b>
Ужин	<b>17.30 – 17.40</b>
Самостоятельная деятельность, уход домой	<b>17.40 – 19.00</b>
<b>Дома</b>	
Прогулка с детьми, возвращение домой, легкий ужин, самостоятельная деятельность детей	<b>19.00 – 20.30 (21.00)</b>
Ночной сон	<b>20.30 (21.00) – 06.30 (07.30)</b>