**РЕЖИМ ДНЯ**

**для детей подготовительной группы.**

Холодный период года.

|  |  |
| --- | --- |
| **Время** | **Режимные моменты** |
|  | **Дома** |
| **6.30-7.30** | Подъем, утренний туалет |
|  |  **В дошкольном учреждении** |
| **7.30 – 9.00** | Утренний приём, самостоятельная деятельность. |
| **9.00 - 9.30** | Подготовка к завтраку, завтрак |
| **9.30 – 11.20** | Непосредственно образовательная деятельность |
| **11.25 - 12.05** | Подготовка к прогулке, прогулка |
| **12.05 – 12.45** | Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность |
| **12.45 – 13.00** | Подготовка к обеду, обед |
| **13.00 – 15.00** | Подготовка ко сну, дневной сон |
| **15.00 – 15.25** | Подъём, воздушные процедуры. |
| **15.25 – 15.40** | Подготовка к полднику, полдник. |
| **15.40 - 16.40** | Самостоятельная деятельность |
| **16.40 - 17.30** | Подготовка к прогулке, прогулка. |
| **17.30**  | Уход детей домой. |
|  |  **Дома** |
| **18.00 - 19.30** | Прогулка |
| **19-30 - 20.30** | Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры |
| **20.30- 6.30(7.30)** | Ночной сон |

**Режим дня**

**для детей подготовительной группы.**

Теплый период года

|  |  |
| --- | --- |
| **Время** | **Режимные моменты** |
|  |  Дома |
| 6.30-7.30 | Подъем, утренний туалет |
|  |  В дошкольном учреждении |
| 7.30 – 9.00 | Утренний приём, гимнастика, прогулка |
| 9.00 - 9.35 | Подготовка к завтраку, завтрак |
| 9.35 – 10.40 | Самостоятельная деятельность детей |
| 10.40 - 12.35 | Подготовка к прогулке, прогулка |
| 12.35 – 12.45 | Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность |
| 12.45 – 13.15 | Подготовка к обеду, обед |
| 13.15 – 15.00 | Подготовка ко сну, дневной сон |
| 15.00 – 15.25 | Подъём, воздушные процедуры. |
| 15.25 – 15.40 | Подготовка к полднику, полдник. |
| 15.40 - 16.00 | Самостоятельная деятельность |
| 16.00 - 17.30 | Подготовка к прогулке, прогулка. |
| 17.30  | Уход детей домой. |
|  |  Дома |
| 18.00 - 19.30 | Прогулка |
| 19-30 - 20.30 | Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры |
| 20.30- 6.30(7.30) | Ночной сон |
|  |  |