



Режим дня для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет)

Холодный период года

Мероприятия	Время проведения
Дома	
Подъем, утренний туалет	06.30(07.00)-07.30
В дошкольном учреждении	
Прием и осмотр детей, игры, утренняя гимнастика, общественно полезный труд	07.00 - 08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-08.45
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к НОД	08.50-09.00
Непрерывная образовательная деятельность	9.00-9.30; 9.40-10.10;
	10.20-10.50
Подготовка ко 2 завтраку, завтрак	9.35 -9.45
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.50 – 12.00
Возвращение с прогулки	12.00-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.30
Подготовка к дневному сну, сон.	12.30-15.00
Постепенный подъем, закаливание.	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10-15.20
Игры, самостоятельная деятельность детей, общественно полезный труд, дополнительное образование.	15.20- 16.50
Подготовка к ужину, ужин	16.50 -17.10
Игры, самостоятельная деятельность детей в игровых центрах. Уход детей домой	17.10 – 19.00
Дома	
Прогулка с детьми, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, общественно полезный труд, гигиенические процедуры.	19.00 - 20.45
Ночной сон	20.45(21.00)-06.30 (07.30)

