

Примерный режим дня дома

Группы старшего дошкольного возраста

- Подъём, утренний туалет	7.00 – 7.30
- Игры, утренняя гимнастика	6.00 – 8.30
- Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.55
- Игры, самостоятельная деятельность детей, занятия по интересам	8.55 – 10.35
- Второй завтрак	10.35-10.45
- Подготовка и выход на прогулку. Прогулка	10.40 – 12.15
- Возвращение с прогулки	12.15 – 12.30
- Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00
- Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.00
- Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, игры	15.00 – 15.25
- Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.40
- Игры, самостоятельная и совместная деятельность детей и взрослого	15.40 – 16.40
- Подготовка к прогулке, прогулка	16.40 – 18.20
- Подготовка к ужину, ужин	18.20 – 18.45
- Игры	18.45 – 20.45
Укладывание, ночной сон	20.45 – 6.00