

Примерный режим дня
для детей с 6 до 7 лет

- 7.00 – 8.00 – подъём, гигиенические процедуры, утренняя гимнастика
- 8.00 – 8.30 – подготовка к завтраку, завтрак
- 8.30 – 10.30 – занятия по интересам, познавательные игры, творческие, дидактические игры
- 10.30 – 10.50 – подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
- 10.50 – 13.00 – подготовка к прогулке, прогулка
- 13.00 – 13.30 – подготовка к обеду, обед
- 13.30 – 15.30 – подготовка ко сну, сон
- 15.30 – 15.50 – подъем, гигиенические и закаливающие процедуры
- 15.50 – 16.10 – подготовка к полднику, полдник
- 16.10 – 18.00 – подготовка к прогулке, прогулка
- 18.00 – 19.00 – игры по интересам
- 19.00 – 19.30 – подготовка к ужину, ужин
- 19.30 – 20.30 – спокойные игры, чтение
- 20.30 – 21.00 – гигиенические процедуры, подготовка ко сну
- 21.00 – 7.00 – ночной сон