

## Примерный режим дня на теплый период

### Старшая группа (с 5 до 6 лет)

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Пробуждение, подъем, утренние гигиенические процедуры</b>	<b>6.00 – 8.05</b>
<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>8.05 – 8.15</b>
<b>Подготовка к завтраку, завтрак</b>	<b>8.15 – 8.35</b>
<b>Самостоятельная деятельность, игры</b>	<b>8.35 – 9.40</b>
<b>Подготовка ко 2 завтраку, 2 завтрак</b>	<b>9.40 - 9.50</b>
<b>Подготовка к прогулке, прогулка или совместная деятельность взрослого с ребенком, самостоятельная деятельность ребенка, игры</b>	<b>9.50 – 12.10</b>
<b>Подготовка к обеду, обед</b>	<b>12.10 - 12.30</b>
<b>Подготовка ко сну, сон</b>	<b>12.30 - 15.00</b>
<b>Постепенный подъем, воздушные ванны, гимнастика после сна, гигиенические процедуры</b>	<b>15.00 - 15.15</b>
<b>Подготовка к полднику, полдник</b>	<b>15.15 - 15.30</b>
<b>Совместная деятельность взрослого с ребенком, самостоятельная деятельность ребенка, игры. Прогулка.</b>	<b>15.30 – 18.30</b>
<b>Подготовка к ужину, ужин (дома)</b>	<b>18.30 - 19.00</b>
<b>Спокойные игры детей, чтение художественной литературы</b>	<b>19.00 - 20.30</b>
<b>Гигиенические процедуры</b>	<b>20.30 - 21.00</b>
<b>Сон</b>	<b>21.00 - 6.00</b>