

Примерный режим дня для детей 6 -7 лет (холодный период)

- 7.00-8.20 пробуждение, утреннее умывание, чистка зубов, одевание
- 8.20-8.45 подготовка к завтраку, завтрак
- 8.45-9.00 игры, самостоятельная деятельность детей
- 9.00-11.00 развивающие занятия, чтение, творческая деятельность
- 11.00-11.10 второй завтрак
- 11.10-12.40 подготовка к прогулке, прогулка
- 12.40-13.00 подготовка к обеду, обед
- 13.00-13.10 релаксирующая деятельность перед сном
- 13.10-15.10 дневной сон
- 15.10-15.40 гимнастика после сна, подготовка к полднику, полдник
- 15.40-16.30 игры, самостоятельная деятельность по интересам, совместные развивающие игры
- 16.30-18.20 подготовка к прогулке, прогулка
- 18.20-19.00 возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин
- 19.00-20.00 спокойные игры, домашний досуг
- 20.00-20.30 гигиенические процедуры, подготовка ко сну
- 20.30-21.00 чтение перед сном
- 21.00 ночной сон