Примерный режим дня
для детей 5-6 лет *(холодный период)*

7.00-8.20 пробуждение, утреннее умывание, чистка зубов, одевание

8.20-8.50 подготовка к завтраку, завтрак

8.50-10.30 игры, домашний досуг, творческие занятия

10.30-10.40 второй завтрак

10.40-12.15 подготовка к прогулке, прогулка

12.15-12.30 самостоятельная деятельность по выбору и интересам

12.30-13.00 подготовка к обеду, обед

13.00-15.00 дневной сон

15.00-15.30 пробуждение, воздушные, водные процедуры

15.30 полдник

15.30-16.30 игры, самостоятельная деятельность по интересам, совместные развивающие игры

16.30-18.00 прогулка

18.30 ужин

19.00-20.30 спокойные игры, чтение: изучение песенок, стихотворений; творческое развитие: аппликация, рисование

20.30-21.00 водные процедуры, подготовка ко сну

21.00 ночной сон