

**Примерный режим дня на теплый период**  
**Подготовительная группа (с 6 до 7 лет)**

Режимные моменты	Время
<b>Пробуждение, подъем, утренние гигиенические процедуры</b>	<b>6.00 – 8.10</b>
<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>8.10 – 8.20</b>
<b>Подготовка к завтраку, завтрак</b>	<b>8.20 – 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 – 12.20</b>
<b>Подготовка к обеду, обед</b>	<b>12.20 - 12.40</b>
<b>Подготовка ко сну, сон</b>	<b>12.40 - 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>