

Примерный режим дня (холодный период года) детей подготовительной группы дома

Режимные процессы	время
Подъем	8.10
Утренняя гимнастика	8.10 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.45
Игры, подготовка к занятиям	8.45 – 8.50
Занятия	1)8.50 – 9.15
	2)9.25 – 9.50
	3)10.00 – 10.30 (понедельник, вторник, четверг, пятница)
	Физкультурное на воздухе 3)11.55 – 12.20 (среда)
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	09.50 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.30 – 12.30
Возвращение с прогулки	12.30 – 12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, возд./ водн. процедуры, игры	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 15.45
Игры, совместная и самостоятельная деятельность	15.45 – 16.15
Подготовка к прогулке, прогулка, игры на прогулке	16.15 – 19.00
Возвращение с прогулки, спокойные игры	19.00 – 19.30
Подготовка к ужину, легкий ужин	19.30 – 19.50
Спокойные игры, гигиенические процедуры	19.50 – 20.30
Подготовка ко сну, ночной сон	20.30