



## Режим дня для детей 5–6 лет

### Холодный период года

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30–8:00
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:00–8:10 (10 мин)
Активное бодрствование детей (игры, самостоятельная деятельность и другое)	8.10-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Занятие 1	9:00–9:25 (25 мин)
Второй завтрак	9.25-9.35
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.35-11.00 (1 ч 25 мин)
Занятие 2	11.00–11:25 (25 мин)
Самостоятельная деятельность детей	11:25–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:00 (2 ч.30 мин)
Гимнастика после сна. Гигиенические процедуры	15.00-15.15
Занятие 3	15:15–15:40 (25 мин)
Подготовка к полднику, полдник	15:40–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки, уход домой	16:20–18:00 (1 ч 40 мин)

<b>Содержание</b>	<b>Время</b>
<b>Теплый период года</b>	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	<b>7:30–8:00</b>
Утренняя зарядка (гимнастика)	<b>8:00–8:10</b>
Подготовка к завтраку, завтрак*	<b>8:10–9:00</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	<b>9:00–9:15</b>
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	<b>9:15–9:40 (25 мин)</b>
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	<b>9:40–9:50 (10 мин)</b>
Второй завтрак	<b>9.50-10.00</b>
Занятие 2	<b>10.00–10:25 (25 мин)</b>
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	<b>10:25–10:35</b>
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	<b>10:35–12:00</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>12:00–12:30</b>
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	<b>12:30–15:00</b>
Занятие 3	<b>15:00–15:25 (25 мин)</b>
Подготовка к полднику, полдник	<b>15:25–16:00</b>
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	<b>16:00–16:20</b>
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	<b>16:20–17:00</b>
Малоподвижные игры на прогулке, уход домой	<b>17:00–18:00</b>