

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №6»
 Фролова И.И.



Режим дня для детей 5–7 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
Подготовка к завтраку, завтрак	8:10–9:00
Занятие 1	9:00–9:25 (25 мин)
Второй завтрак	9:25–9:35 (10 мин)
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9:35–11:35 (2 часа)
Занятие 2	11:35–12:00 (30 мин)
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 (30 мин)
Подготовка к полднику, полдник	15:40–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой	16:30–18:00 (1 ч.30 мин.)
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30–8:00
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:00–8:10
Подготовка к завтраку, завтрак	8:10–9:00
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:00–9:30 (30 мин)
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40 (10 мин)
Второй завтрак	9:40–9:50
Занятие 2	9:50–10:20 (30 мин)
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	10:20–10:30

Содержание	Время
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:30–12:00
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
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15.15-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16:00–17:00
Малоподвижные игры на прогулке, уход домой	17:00–18:00