ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ для детей 5-6 лет

№	Режимные моменты	Старшая группа (5 – 6 лет)
1	Пробуждение, подъем, утренние процедуры, самостоятельная деятельность	7.00-8.00
2	Утренняя гимнастика	8.00-8.10
3	Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.20 8.20-8.35
4	Игры, самостоятельная и совместная деятельность детей и взрослых	8.35- 9.00
5	Организованная образовательная деятельность со специалистами ДОО	9.00 – 9.20 9.30 – 9.55
6	2 завтрак	9.55 – 10.05
7	Подготовка к прогулке, прогулка	10.05-12.30
	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.20-12.35
9	Подготовка к обеду, обед	12.35-12.45 12.45-13.05
10	Подготовка ко сну, дневной сон	13.05-13.10 13.10-15.10
11	Постепенный подъем, подготовка к полднику	15.10-15.25
12	Полдник	15.25 – 15.40
13	Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (предметная, игры с игрушками, экспериментирование с материалами и веществами, рассматривание картинок, восприятие сказок, стихов, музыки, двигательная активность и др.)	15.40-16.25
16	Подготовка к прогулке, прогулка	16.25-18.00
17	Подготовка к ужину, ужин	18.00-19.00
18	Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: спокойные игры, общение, чтение книг и пр.	19.00-21.00
19	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, сон	21.00