

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ для детей 6 – 7 лет

№	Режимные моменты	Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)
1	Пробуждение, подъем, утренние процедуры, самостоятельная деятельность	7.00-8.05
2	Утренняя гимнастика	8.10-8.20
3	Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.25 8.25-8.40
4	Игры, самостоятельная и совместная деятельность детей и взрослых	8.40- 8.50
5	Организованная образовательная деятельность со специалистами ДОО	8.50-9.20 9.30-10.00 10.10-10.40
6	2 завтрак	10.40 – 10.50
7	Подготовка к прогулке, прогулка	10.50 -12.30
	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30-12.40
9	Подготовка к обеду, обед	12.40-12.50 12.50-13.10
10	Подготовка ко сну, дневной сон	13.10-13.20 13.20-15.20
11	Постепенный подъем, подготовка к полднику	15.20-15.30
12	Полдник	15.30-15.45
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.)	15.45 – 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