

Режим дня для детей от 4 до 5 лет

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	07.00–08.20
Утренняя зарядка (гимнастика)	08.20–08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30–09.00
Занятие 1	09.00–09.20
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	09.20–09.30
Занятие 2	09.30–09.50
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность)	09.50–10.15
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.15–10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, 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	12.30–15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30–16.00
Самостоятельная деятельность	16.00–16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40–17.30
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	16.50–17.10
Продолжение прогулки, уход домой	17.10–17.30
Прогулка с родителями (законными представителями)	до 19.00
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	07.00–08.20
Утренняя зарядка (гимнастика)	08.20–08.30
Подготовка к завтраку, завтрак*	08.30–09.00
Подготовка к прогулке, прогулка	09.00–11.30
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	09.10–09.30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	09.30–09.40
Занятие 2	09.40–10.00
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.00–10.30
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры). Самостоятельная деятельность детей	10.30–11.00
Продолжение прогулки, возвращение с прогулки	11.00–11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30–12.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.00–15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15–16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00–17.30
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	16.10–16.30
Продолжение прогулки, уход домой	16.30–17.30