



Организация режима дня детей
(холодный период года)
Подготовительная группа
с 6 до 7 лет

Дома:	
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30
В детском саду:	
Прием детей, взаимодействие с родителями, самостоятельная игровая деятельность, дежурство	7.00-8.00
Утренняя гимнастика (создание бодрого, жизнерадостного настроения)	8.00-8.10
Игры, самостоятельная деятельность	8.10-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак (обучение культуре еды)	8.25-8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.00
Занятия	9.00-10.50
Второй завтрак	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, индивидуальная работа, самостоятельная, трудовая, экспериментальная деятельность, игры, двигательная активность), возвращение с прогулки	10.50-12.20
Подготовка к обеду, обед (совершенствование навыков самообслуживания, культурно-гигиенических навыков)	12.20-12.50
Подготовка ко сну (закаливающие процедуры), дневной сон (создание благоприятной обстановки)	12.50-15.20
Постепенный подъем (воздушные процедуры, бодрящая гимнастика)	15.20-15.40
Игры, самостоятельная деятельность (познавательно-исследовательская, художественно-творческая, продуктивная)	15.40-16.10
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	16.10-16.35
Самостоятельная деятельность, игры	16.35-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	17.00-18.30
Возвращение с прогулки, уход детей домой	18.30-19.00
Дома:	
Прогулка	18.00-19.00
Возвращение домой, гигиенические процедуры, легкий ужин	19.00-19.30
Спокойные игры, подготовка ко сну	19.30-20.45
Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)