

**Режим дня для детей подготовительного к школе возраста
(холодный период)**

Виды деятельности в течение дня	Время	Длительность
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30	10 мин.
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50	20 мин.
Самостоятельная деятельность детей	8.50-9.00	10 мин.
НОД	9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50	90 мин. (20мин перерыв)
Подготовка к прогулке, прогулка	10.50-12.30	100 мин.
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	30 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00	120 мин.
Постепенный подъём, гигиенические и закаливающие процедуры.	15.00-15.15	15 мин.
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.30	15 мин.
Игры, трудовая деятельность	15.30-16.10	40 мин.
Самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	16.10-17.05	85 мин.
Подготовка к ужину, ужин	17.05-17.25	20 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка	17.25-18.45	80 мин.
Возвращение с прогулки, игры	18.45-19.00	15 мин.