

РЕЖИМ ДНЯ
для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

Подъем, водные процедуры	7.30 – 8.30
Утренняя гимнастика	8.05 – 8.15
Подготовка к завтраку.....	8.15 – 8.20
Завтрак	8.20 – 8.45
Самостоятельная деятельность, игры.....	8.45 – 9.00
Образовательная деятельность	9.00 - 10.00
2-ой завтрак	10.00 – 10.10
Игры, самостоятельная деятельность.....	11.35 - 11.55
Подготовка к обеду	11.50 – 12.05
Обед.....	12.05 – 12.35
Подготовка ко сну, дневной сон	12.35 – 15.10
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры.....	15.10 - 15.30
Игры, досуги, общение, деятельность по интересам.....	15.30 – 15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50 – 16.00
Полдник	16.00 – 16.20
Самостоятельная деятельность.....	16.20 - 19.00
Ужин	19.00-19.30
Игры, досуги, чтение	19.30 – 21.00
Подготовка ко сну, сон	21.00 – 7.30