******

**Примерный режим дня**

# Подготовительная группа (с 6 до 7 лет)

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные процессы** | **Время** |
| Подъем, утренний туалет | 7.00 – 7.30 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 7.30 – 8.20 |
| Утренняя гимнастика | 8.20 – 8.30 |
| Завтрак | 8.30 – 9.00 |
| Занятие  | 9.00 – 9.30 |
| Самостоятельная деятельность | 9.30 – 9.40 |
| Занятие  | 9.40 – 10.10 |
| Второй завтрак | 10.10 – 10.30 |
| Занятие  | 10.30 – 11.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд) | 11.00 – 12.00 |
| Возвращение с прогулки | 12.00 – 12.10 |
| Обед  | 12.10 – 12.30 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.30 – 15.00 |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры  | 15.00 – 15.25 |
| Полдник  | 15.25 – 15.45 |
| Игра, самостоятельная деятельность | 15.45 – 16.30  |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, возвращение с прогулки | 16.30 – 18.30 |
| Ужин  | 18.30 – 19.00 |
| Спокойные игры, чтение художественной литературы, гигиенические процедуры | 19.00 – 21.00 |
| Ночной сон | 21.00 –7.00 |