



## Режим дня для детей 6–7 лет

### Холодный период года

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30–8:00
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:00–8:10 (10 мин)
Подготовка к завтраку, завтрак	8:10–9:00
Занятие 1	9:00–9:30 (30 мин)
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40 (10 мин)
Занятие 2	9:40–10:10 (30 мин)
Перерыв между занятиями. Второй завтрак	10.10-10.20 (10 мин)
Занятие 3	10:20–10:50 (30 мин)
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.50–12:00 (1 час 10 мин)
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:00 (2 ч. 30 мин)
Гимнастика после сна. Гигиенические процедуры	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:30–16:00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой	16:00–18:00 (2 часа)

<b>Содержание</b>	<b>Время</b>
<b>Теплый период года</b>	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	<b>7:30–8:00</b>
Утренняя зарядка (гимнастика)	<b>8:00–8:10</b>
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8:10–9:00</b>
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	<b>9:00–9:30</b> <b>(30 мин)</b>
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	<b>9:30–9:40</b> <b>(10 мин)</b>
Второй завтрак	<b>9.40-9.50</b>
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 2	<b>9:50–10:20</b> <b>(30 мин)</b>
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	<b>10:20–10:30</b>
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	<b>10:30–12:00</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>12:00–12:30</b>
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	<b>12:30–15:00</b> <b>(2 ч 30 мин)</b>
Гимнастика после сна. Гигиенические процедуры	<b>15.00-15.15</b>
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	<b>15.15-15.30</b>
Подготовка к полднику, полдник	<b>15:30–16:00</b>
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	<b>16:00–17:00</b>
Малоподвижные игры на прогулке, уход домой	<b>17:00–18:00</b>