

## Распорядок и режим дня

### подготовительный к школе возраст

<b>Дома рекомендовано</b> Подъем, утренний туалет, утренняя гимнастика	7.00 – 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Самостоятельная деятельность детей	8.30-9.00
Совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (предметная, игры с игрушками, экспериментирование с материалами и веществами, рассматривание картинок, восприятие сказок, стихов, музыки, двигательная активность и др.)	9.00-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка: игры, труд, наблюдения (организованная, совместная и самостоятельная, опытно - экспериментальная деятельность детей)	11.00-12.30
ООД физическая культура на свежем воздухе	11.30-12.00
Возвращение с прогулки, водные и закаливающие мероприятия, дыхательная гимнастика	12.30-12.50
Подготовка к обеду, обед	12.50-13.15
Подготовка ко сну, сон	13.15-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушно-водные процедуры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.40
Игры, труд, самостоятельная и совместная деятельность детей(игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, общение), взаимодействие с семьей	15.40-16.30
ООД	15.40-16.10
Вечерняя прогулка, уход детей домой	16.30-17.30
Прогулка	17.30-18.20
Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	18.20-21.00
Укладывание, ночной сон	21.00-6.30