



## Режим дня (холодный период) Дошкольный возраст (4-5 лет)

7.00-8.05	Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность
8.05-8.15	Утренняя гимнастика
8.20-8.45	Подготовка к завтраку, завтрак
8.45-9.00	Утренний круг
9.00-10.00	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)
10.30-11.00	Второй завтрак
10.00-11.50	Подготовка к прогулке, прогулка
11.50-12.10	Возвращение с прогулки
12.10-12.40	Подготовка к обеду, обед
12.40-15.10	Подготовка ко сну, сон
15.00-15.15	Постепенный подъем, самостоятельная деятельность
15.15-15.45	Игры, самостоятельная деятельность детей
15.45-16.10	Подготовка к уплотненному полднику. Уплотненный полдник
16.10-16.45	Игры, самостоятельная деятельность детей. Совместная деятельность (ЧХЛ)
16.45-16.55	Вечерний круг.
16.55-18.40	Подготовка к прогулке, прогулка
18.40-19.00	Самостоятельная деятельность, уход домой