## Примерный режим дня в подготовительной к школе группе «Солнышко»

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	07.30 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30 - 9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 - 10.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.00 - 12.00
Второй завтрак	10.50 - 11.00
Прогулка	11.00 - 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 - 12.40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.40 - 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 - 15.50
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки, уход детей домой	15.50 - 18.00

## Примерный режим дня в первой младшей группе «Звездочки»

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.30 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 - 09.40
Второй завтрак	09.50. – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10 - 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.50 - 12.20
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.20 - 15.00
Подготовка к полднику, полдник	15.20 - 15.50
Подготовка к прогулке, прогулка,	15.50 - 18.00
самостоятельная деятельность детей,	
возвращение с прогулки, уход детей домой	

## Примерный режим дня в средней группе «Ромашка» (4 - 5 лет)

Содержание	Время	
Холодный период года		
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность,	7.30 - 8.30	
утренняя гимнастика (не менее 10 минут)		
Завтрак	8.30 - 9.00	
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 9.15	
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты,	9.00 - 10.00	
перерывы между занятиями, не менее 10 минут)		
Второй завтрак	10.00 - 10.10	
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10 - 10.30	
Прогулка	10.30 -12.00	
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 13.00	
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей,	13.00 - 15.30	
закаливающие процедуры		
Полдник	15.30 - 16.00	
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 - 16.30	
Подготовка к прогулке, прогулка,	16.30 – 18.00	
самостоятельная деятельность детей,		
возвращение с прогулки, уход детей домой		