**Режим дня для детей 5–6 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Время** |
| **Холодный период года** | |
| Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность | 7:00–8:30 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 8:30–8:40 |
| Подготовка к завтраку, завтрак\* | 8:40–9:00 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 9:00–9:15 |
| Занятие 1 | 9:15–9:40 |
| Перерыв между занятиями  (физкультурные минутки) | 9:40–9:50 |
| Занятие 2 | 9:50–10:15 |
| Самостоятельная деятельность детей. | 10:15–12:00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12:00–12:35 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные  и гигиенические процедуры | 12:35–15:05 |
| Занятие 3 | 15:05–15:30 |
| Подготовка к ужину, ужин. | 15:30–16:00 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 16:00–19:00 |