

Примерный режим дня дошкольников

Подъем «Доброе утро»	
Утренняя гимнастика, гигиенические процедуры	08.00 - 08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30 – 09.00
Подготовка к образовательной деятельности «Развивай-ка»	09.00 – 09.15 09.15 –
«Игралочка» (свободная игровая деятельность)	09.45 – 11.45
Культурно-гигиенические процедуры	11.45– 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.40
Чтение художественной литературы	12.40 – 13.00
Дневной сон	13.00 – 15.00
Подъем, веселая разминка	15.00 – 15.15
Культурно-гигиенические процедуры	15.15 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.00
Совместная деятельность взрослого и ребёнка: игры малой подвижности, конструирование, заучивание наизусть стихов, настольные игры.	16.00 – 17.15
Культурно-гигиенические процедуры	17.15 – 17.30
Подготовка к ужину, ужин	17.30 – 18.00
Свободная игровая деятельность	18.00 – 19.30
Совместная деятельность взрослого и ребёнка: беседы	19.30 – 19.50
Культурно-гигиенические процедуры	19.50 – 20.00
Чтение художественной литературы перед сном	20.00 – 20.30
Подготовка ко сну	20.50 – 21.00
Ночной сон	21.00 – 08.00