

Примерный режим дня для детей 5 до 7 лет

Подъем, утренний туалет	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Завтрак, самостоятельные игры	8.10-9.00
Совместная деятельность взрослого с ребенком	9.00-9.20
Игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность	9.20-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.40
Подготовка к дневному сну, сон	12.40-15.00
Подъем после сна, пробудка	15.00-15.20
Полдник	15.20-15.40
Самостоятельные игры детей	15.40-17.00
Подготовка к ужину, ужин	17.00-17.30
Совместная деятельность со взрослым, самостоятельные игры детей	17.30-20.00
Спокойные игры, прослушивание аудиосказки, музыкальных произведений	20.00-20.45
Гигиенические процедуры, укладывание на сон, ночной сон.	20.45-21.00