

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

Режимные моменты	Время
Самостоятельная деятельность, ежедневная утренняя гимнастика	06.00-7.55
ГИМНАСТИКА Длительность (мин)	7.55 4 -5
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	8.00-8.30
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	9.15-9.25
Полоскание рта, питье воды	8.30
Дневная прогулка, игры. Солнечные ванны. Организованная совместная деятельность родителей с детьми (желательно на воздухе)	8.35-11.20
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры (мытьё рук и ног)	11.20-11.45
Подготовка к обеду, ОБЕД	11.45-12.20
Подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной СОН	12.20-15.00
Постепенный ПОДЪЕМ, воздушные ванны, ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА	15.00-15.15
ПОЛДНИК	15.15-15.25
Вечерняя прогулка	15.25

ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Режимные моменты	Время
Самостоятельная деятельность, ежедневная утренняя гимнастика	06.00-8.00
ГИМНАСТИКА Длительность (мин)	8.00 5-6
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	8.20-9.00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	9.30-9.40
Полоскание рта, питье воды	9.00
Дневная прогулка, игры. Солнечные ванны. Организованная совместная деятельность родителей с детьми (желательно на воздухе)	9.00-12.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры (мытьё рук и ног)	12.00-12.20
Подготовка к обеду, ОБЕД	12.20-12.50
Подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной СОН	12.50-15.00
Постепенный ПОДЪЕМ, воздушные ванны, ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА	15.00-15.25
ПОЛДНИК	15.25-15.50
Вечерняя прогулка	15.50

ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Режимные моменты	Время
Самостоятельная деятельность, ежедневная утренняя гимнастика	6.00-8.10
ГИМНАСТИКА Длительность (мин)	8.10 5 – 6
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	8.30-8.55
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10.00-10.10
Полоскание рта, питье воды	8.55
Прогулка, игры. Солнечные ванны. Организованная совместная деятельность родителей с детьми (желательно на воздухе)	9.00-12.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры (мытьё рук и ног)	12.10-12.30
Подготовка к обеду, ОБЕД	12.30-13.00
Подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной СОН	13.00-15.00
Постепенный ПОДЪЕМ, воздушные ванны, ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА	15.00-15.25
ПОЛДНИК	15.25-15.50
Вечерняя прогулка	15.50

ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Режимные моменты	Время
Самостоятельная деятельность, ежедневная утренняя гимнастика	6.00-8.15
ГИМНАСТИКА Длительность (мин)	8.15 8 - 10
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	8.30-8.55
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10.20-10.30
Полоскание рта, питье воды	8.55
Прогулка, игры. Солнечные ванны. Организованная совместная деятельность родителей с детьми (желательно на воздухе)	9.00-12.20
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры (мытьё рук и ног)	12.20-12.40
Подготовка к обеду, ОБЕД	12.40-13.10
Подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной СОН	13.10-15.00
Постепенный ПОДЪЕМ, воздушные ванны, ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА	15.00-15.25
ПОЛДНИК	15.25-15.40
Вечерняя прогулка	15.40

ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Режимные моменты	Время
Самостоятельная деятельность, ежедневная утренняя гимнастика	6.00-8.15
ГИМНАСТИКА	8.15
Длительность (мин)	10 -12
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	8.30-8.50
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10.50
Полоскание рта, питье воды	8.50
Прогулка, игры. Солнечные ванны. Организованная совместная деятельность родителей с детьми (желательно на воздухе)	9.00-12.35
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры (мытьё рук и ног)	12.35-12.45
Подготовка к обеду, ОБЕД	12.45-13.15
Подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной СОН	13.15-15.00
Постепенный ПОДЪЕМ, воздушные ванны, ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА	15.00-15.25
ПОЛДНИК	15.25-15.40
Вечерняя прогулка	15.40