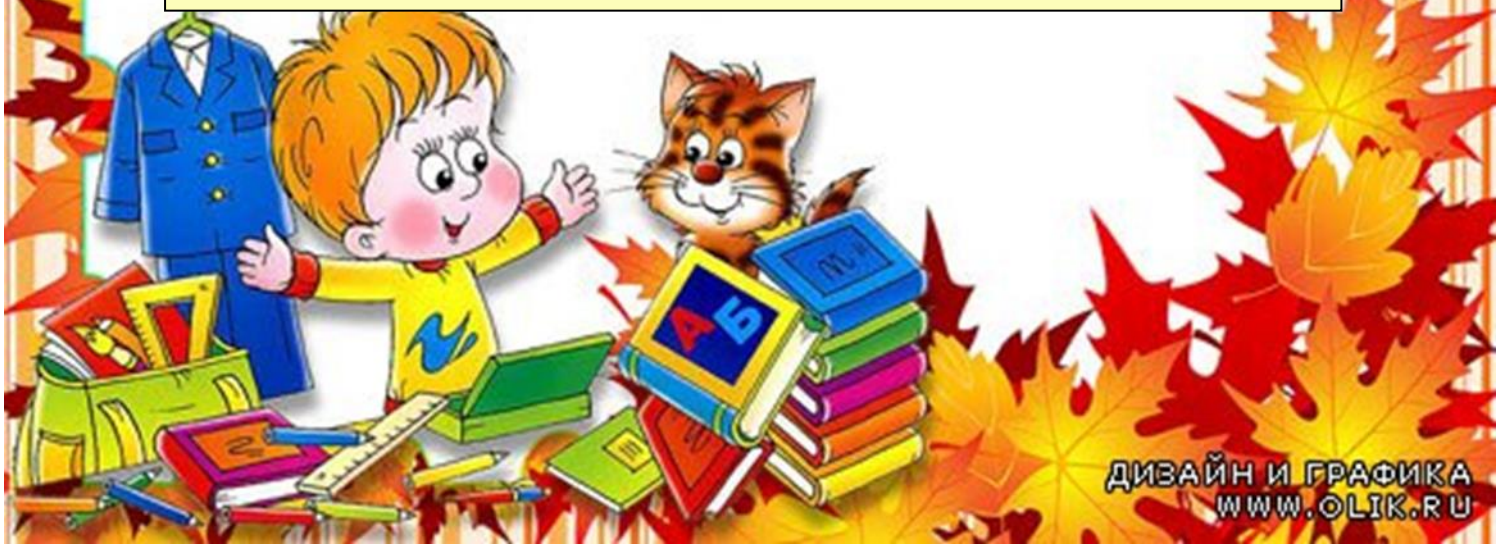
Режим дня

Для детей с 5 до 7 лет

Доброе утро!

7.00-7.15 - Просыпаемся
7.15 – 7.30 – Умываемся (утренний туалет)
7.30 – 7.45 – Делаем зарядку
7.45 – 8.00 – Приводим себя в порядок (одеваемся, причесываемся)
8.00-8.20 – Завтракаем
8.30 – 9.00 – Самостоятельная игровая деятельность
9.00- 9.30 – Развивающие игры и занимательная деятельность
9.30 – 10.00 – Сюжетные и самостоятельные игры по выбору детей
10.00-10.15 – Убираем игрушки, готовимся к прогулке
10.20- 12.10 – Прогулка (подвижные игры, наблюдение в природе)
12.10- 12.20 – Возвращаемся с прогулки, готовимся к обеду
12.30 - 13.00 - Обед
13.00 - 15.00 - Готовимся ко сну. Дневной сон (отдыхаем)
15.00 - 15.30 - Постепенный подъем, гимнастика в кроватке, гигиенические процедуры
15.30 - 16.00 – Полдник, самостоятельная деятельность
16.00- 16.25 - Развивающие игры и занимательная деятельность
16.30 – 18.00 - Прогулка (подвижные игры, наблюдение в природе)
18.10 -18.30 - Готовимся к ужину, ужин
18.40- 19.40 – Прогулка
19.40-21.00 - Возвращаемся с прогулки, спокойные игры
21.00-21.30 – Подготовка ко сну, ночной сон.

Приятных сновидений!