

**Режим дня в подготовительной к школе группе  
(холодный период)**

<b>Содержание</b>	<b>Время</b>
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей) самостоятельная деятельность, игры	7.00-8.20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность, подготовка к занятию	8.50-9.00
Занятие 1 в игровой форме	9.00-9.30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.30-9.40
Занятие 1 в игровой форме	9.40-10.10
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.10-10.20
Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	10.20-10.40
Прогулка	10.40-12.25
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.25-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные мероприятия, подготовка к полднику	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.40
Занятие в игровой форме по подгруппам	15.40-16.10
Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	16.10-16.25
Прогулка	16.25-18.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину	18.10-18.20
Ужин	18.20-18.35
Самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.35-19.00

