***Примерный режим дня на холодный период***

 ***подготовительной к школе группы дома***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | *Режимные моменты* | ***Время*** |
| 1. | Подъем, утренний туалет |  7.00 - 7.30 |
| 2. | Свободная игра, самостоятельная деятельность |  7.30 - 8.25 |
| 3. | Утренняя гимнастика |  8.25 - 8.35 (10 мин.) |
| 4. | Подготовка к завтраку  Завтрак | 8.35 - 8.408.40 - 8.55 |
| 5. | Игры, самостоятельная деятельность | 8.55 - 9.00 |
| 6. | Организованная образовательная деятельность (занятия) |  1. 9.00 - 9.30 2. 9.40 - 10.10 3. 10.20 - 10.50 |
| 7. | Второй завтрак |  10.50 - 10.55 (вторник, четверг, пятница) 10.20 - 10.30(понедельник, среда) |
| 8. | Подготовка к прогулке Прогулка | 10.55 - 12.35(вторник, четверг, пятница)10.30 - 12.05(понедельник, среда) |
| 9. | Физкультурное занятие на воздухе | 12.05 - 12.35(понедельник) |
| 10. | Возвращение с прогулкиПодготовка к обеду | 12.35 - 12.4512.45 - 12.50 |
| 11. | Обед | 12.50 -1 3.05 |
| 12. | Подготовка ко снуДневной сон | 13.05 - 13.1013.10 - 15.10 |
| 13. | Постепенный подъём, подготовка к полднику | 15.10 - 15.25 |
| 14. | Полдник | 15.25 - 15.40 |
| 15. | Игры, самостоятельная деятельность  | 15.40 - 16.20 |
| 16. | Подготовка к прогулке. Прогулка |  16.20 - 16.30 16.30 - 18.50 |
| 17. | Возвращение с прогулки, спокойные игры | 18.50 - 19.20 |
| 18. | Подготовкак ужину***,*** лёгкий ужин |  19.20 - 19.40 |
| 19. | Спокойные игры, гигиенические процедуры |  19.40 - 20.30 |
| 20. | Ночной сон |  20.30 - 7.00  |