

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ для детей 5-6 лет**

<b>№</b>	<b>Режимные моменты</b>	<b>Старшая группа (5 – 6 лет)</b>
<b>1</b>	<b>Пробуждение, подъем, утренние процедуры, самостоятельная деятельность</b>	<b>7.00-8.00</b>
<b>2</b>	<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>8.00-8.10</b>
<b>3</b>	<b>Подготовка к завтраку, завтрак</b>	<b>8.10-8.20 8.20-8.35</b>
<b>4</b>	<b>Игры, самостоятельная и совместная деятельность детей и взрослых</b>	<b>8.35- 9.00</b>
<b>5</b>	<b>Организованная образовательная деятельность со специалистами ДОО</b>	<b>9.00 – 9.20 9.30 – 9.55</b>
<b>6</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>9.55 – 10.05</b>
<b>7</b>	<b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>	<b>10.05-12.30</b>
	<b>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность</b>	<b>12.20-12.35</b>
<b>9</b>	<b>Подготовка к обеду, обед</b>	<b>12.35-12.45 12.45-13.05</b>
<b>10</b>	<b>Подготовка ко сну, дневной сон</b>	<b>13.05-13.10 13.10-15.10</b>
<b>11</b>	<b>Постепенный подъем, подготовка к полднику</b>	<b>15.10-15.25</b>
<b>12</b>	<b>Полдник</b>	<b>15.25 – 15.40</b>
<b>13</b>	<b>Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (предметная, игры с игрушками, экспериментирование с материалами и веществами, рассматривание картинок, восприятие сказок, стихов, музыки, двигательная активность и др.)</b>	<b>15.40-16.25</b>
<b>16</b>	<b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>	<b>16.25-18.00</b>
<b>17</b>	<b>Подготовка к ужину, ужин</b>	<b>18.00-19.00</b>
<b>18</b>	<b>Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: спокойные игры, общение, чтение книг и пр.</b>	<b>19.00-21.00</b>
<b>19</b>	<b>Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, сон</b>	<b>21.00</b>