

Примерный режим дня для детей дошкольного возраста

Компонент режима	Возрастные группы, лет			
	2–3	3–4	4–5	5–6
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00
Завтрак	8.00 - 8.30	8.20 - 8.55	8.30 - 9.00	8.00 - 8.30
Игры, подготовка к занятиям	8.30 - 9.00	8.55 - 9.20	9.00 - 9.15	8.30 - 8.45
Занятия (включая перерывы)	9.00 - 9.30	9.20 - 10.00	9.15 - 10.00	8.45 - 10.20
Подготовка к прогулке	9.30 - 9.50	10.00 - 10.20	10.00 - 10.20	10.20 - 10.30
Прогулка	9.50 - 11.30	10.20 - 12.00	10.20 - 12.10	10.30 - 12.00
Возвращение с прогулки	11.30 - 11.50	12.00 - 12.20	12.10 - 12.30	12.00 - 12.20
Обед	11.50 - 12.30	12.20 - 13.00	12.30 - 13.00	12.20 - 13.00
Сон	12.30 - 15.00	13.00 - 15.10	13.00 - 15.10	13.00 - 15.10
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 - 15.30	15.10 - 15.40	15.10 - 15.40	15.10 - 15.40
Полдник	15.30 - 16.00	15.40 - 16.00	15.40 - 16.00	15.40 - 16.10
Игры, самостоятельная деятельность	16.00 - 16.20	16.00 - 16.30	16.00 - 16.30	16.10 - 16.40
Подготовка к прогулке	16.20 - 16.40	16.30 - 16.50	16.30 - 16.50	16.40 - 16.50
Прогулка	16.40 - 18.00	16.50 - 18.00	16.50 - 18.00	16.50 - 18.20
Возвращение с прогулки	18.00 - 18.20	18.00 - 18.20	18.00 - 18.20	18.20 - 18.30
Ужин	18.20 - 18.45	18.20 - 18.45	18.20 - 18.45	18.30 - 18.50
Уход детей домой	18.45 - 19.00	18.45 - 19.00	18.45 - 19.00	18.50 - 19.00

