

Примерный режим дня ребенка 4-5 лет

| <i>Режимные моменты</i> | <i>Время</i> |
|---|--------------|
| Подъем, гигиенические процедуры утренняя гимнастика. Самостоятельная деятельность | 7.30-8.25 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.25-8.55 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей. | 8.55-9.10 |
| Организованная образовательная деятельность, занятия с родителями | 9.10-10.00 |
| Второй завтрак | 10.00-10.10 |
| Совместная деятельность взрослого и ребенка | 10.10-12.15 |
| Самостоятельная деятельность | 12.15-12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.30-13.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 13.00-15.00 |
| Постепенный подъем, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность | 15.00-15.25 |
| Полдник | 15.25-15.50 |
| Игры, самостоятельная и организованная деятельность | 15.50-16.30 |
| Совместная деятельность взрослого и ребенка | 17.50-18.15 |
| Подготовка к ужину, ужин | 18.15-18.45 |
| Самостоятельная деятельность | 18.45-19.30 |
| Водные процедуры. Воздушные ванны | 19.30-20.00 |
| Совместная деятельность взрослого и ребенка. Беседы | 20.00-20.30 |
| Чтение художественной литературы перед сном | 20.30-20.50 |
| Подготовка ко сну | 20.50-21.00 |
| Ночной сон | 21.00-07.30 |