

Примерны режим дня на летний оздоровительный период (старший дошкольный возраст)

Подъем, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	6.30 – 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.55
Подготовка к прогулке, выход на прогулку, игры, наблюдения, воздушные и солнечные ванны, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность	8.55 – 12.25
Возвращение с прогулки, водные процедуры	12.25 – 12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40 – 13.10
Подготовку ко сну, дневной сон	13.10 – 15.00
Подъем, оздоровительные процедуры, гимнастика после сна	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.40
Выход на прогулку, игры, труд, самостоятельная деятельность детей	15.40 – 18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30 – 19.00
Спокойные игры, гигиенические процедуры	19.00 – 20.30
Укладывание, ночной сон	20.30 – 6.30