

Режим дня

Подготовительная к школе группа № 1 «Ромашка», №2 «Подсолнух»

| | | |
|------|--|---|
| 1. | Пробуждение, утрення зарядка, водные процедуры, умывание | 7.00-8.00 |
| 2. | Завтрак | 8.00-9.00 |
| 3. | Непрерывная непосредственно образовательная деятельность | 9.00 -9.30 9.40-10.10 10.20-10.50 |
| 4. | Подвижные игры (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 10.50-12.45 |
| 5. | Обед | 12.45-13.00 |
| 6. | Дневной сон (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 13.00-15.00 |
| 7. | Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику | 15.00 -15.30 |
| 8. | Полдник | 15.30-16.00 |
| 9. | Подвижные игры (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 16.00-18.30 |
| 10. | Ужин | 18.30-19.00 |
| 11. | Свободное время, спокойные игры | 19.00 -21.00 |
| 12 . | Ночной сон | 21.00-7.00 |

Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут (СанПиН 2.4.1.3049-13)