

**Режим дня**  
*холодный период года*

Содержание	Старший возраст	Подготовительный возраст
Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.30	
Гимнастика ( <i>не менее 10 минут</i> )	8.00-8.10	
Завтрак	8.30 - 9.00	
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 - 10.15	9.00 - 10.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15 - 12.15	10.50 - 12.30
Второй завтрак	10.30 - 11.00	
Подготовка к обеду, обед	12.15-13.00	12.30 - 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, закаливающие процедуры	13.00 - 15.30	
Полдник	15.30 - 16.00	
Занятия ( <i>при необходимости</i> )	16.00 - 16.25	16.00 - 16.30
Игры, самостоятельная деятельность	16.25 - 17.30	16.30 - 17.30
Ужин	17.30 - 18.00	17.30 - 17.50
Прогулка	18.00 - 19.00	17.50 - 19.00
Уход домой	до 19.00	