



**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 62 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТ:

Педагогическим советом ОУ
ГБДОУ детский сад № 62
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 28.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕН:

Приказом ГБДОУ детский сад № 62
Приморского района Санкт-Петербурга
от «01» сентября 2025 г. № 45-о/д
Заведующий

_____ В.М. Янковская

**РЕЖИМ ДНЯ
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДЕТСКИЙ САД № 62 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Режим дня ясельной группы №1
на холодный период**

| | | | |
|---------------------|--------------|--|--------------------|
| Первая половина дня | Дома | Подъём, утренний туалет | 06.30–07.30 |
| | В ДОО | Ежедневный утренний прием детей на улице, осмотр, самостоятельная деятельность детей, беседы | 07.00–08.20 |
| | | Утренняя гимнастика | 08.20–08.30 |
| | | Подготовка к завтраку (личная гигиена), завтрак | 08.30–09.00 |
| | | Образовательная Деятельность | 09.00–09.10 |
| | | Совместная/самостоятельная деятельность | 09.10–10.10 |
| | | Образовательная Деятельность | 10.10–10.20 |
| | | Формирование культурно-гигиенических навыков | 10.20–10.30 |
| | | Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак | 10.30–10.40 |
| | | Подготовка к прогулке, прогулка | 10.40–12.00 |
| | | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры | |
| | | Подготовка к обеду (личная гигиена), обед, подготовка ко сну | 12.00–12.30 |
| | | <i>Дневной сон</i> | 12.30–15.30 |
| | | Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры | 15.30–15.40 |
| Вторая половина дня | Дома | Подготовка к полднику (личная гигиена), полдник | 15.40–16.00 |
| | | Подготовка к прогулке, прогулка | 16.00–18.30 |
| | | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры; совместная/самостоятельная деятельность | 18.30–19.00 |
| | | Уход домой | 19.00 |
| | | Подготовка к ужину, ужин | 19.00–20.00 |
| | | Спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.00– 20.30 |
| | Ночной сон | 20.30–06.30 (07.30) | |

**Режим дня ясельной группы №2
на холодный период**

| | | | |
|---------------------|--------------|--|------------------------|
| Первая половина дня | Дома | Подъём, утренний туалет | 06.30–07.30 |
| | В ДОО | Ежедневный утренний прием детей на улице, осмотр, самостоятельная деятельность детей, беседы | 07.00–08.20 |
| | | Утренняя гимнастика | 08.20–08.30 |
| | | Подготовка к завтраку (личная гигиена), завтрак | 08.30–09.00 |
| | | Образовательная Деятельность | 09.00–09.10 |
| | | Совместная/самостоятельная деятельность | 09.10–09.50 |
| | | Формирование культурно-гигиенических навыков | 09.50–10.00 |
| | | Совместная/самостоятельная деятельность | 10.00–10.30 |
| | | Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак | 10.30–10.40 |
| | | Подготовка к прогулке, прогулка | 10.40–12.00 |
| | | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры | |
| | | Подготовка к обеду (личная гигиена), обед, | 12.00–12.30 |
| | | подготовка ко сну | |
| Вторая половина дня | | <i>Дневной сон</i> | 12.30–15.30 |
| | | Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры | 15.30–15.40 |
| | | Подготовка к полднику (личная гигиена), полдник | 15.40–16.00 |
| | | Подготовка к прогулке, прогулка | 16.00–18.30 |
| | | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры; совместная/самостоятельная деятельность | 18.30–19.00 |
| | | Уход домой | 19.00 |
| | Дома | Подготовка к ужину, ужин | 19.00–20.00 |
| | | Спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.00– 20.30 |
| | | Ночной сон | 20.30–06.30 (07.30) |

**Режим дня младшей группы №1
на холодный период**

| | | | |
|---------------------|--------------|--|------------------------|
| Первая половина дня | Дома | Подъём, утренний туалет | 06.30–07.30 |
| | В ДОО | Ежедневный утренний прием детей на улице, осмотр, самостоятельная деятельность детей, беседы | 07.00–08.20 |
| | | Утренняя гимнастика | 08.20–08.30 |
| | | Подготовка к завтраку (личная гигиена), завтрак | 08.30–09.00 |
| | | Образовательная Деятельность (подгрупповая) | |
| | | Совместная/самостоятельная деятельность | 09.00–09.20 |
| | | Образовательная Деятельность | 09.20–09.35 |
| | | Формирование культурно-гигиенических навыков | 09.35–09.45 |
| | | Образовательная Деятельность (подгрупповая) | 09.45–10.00 |
| | | Совместная/самостоятельная деятельность (подгрупповая) | 09.45–10.30 |
| | | Совместная/самостоятельная деятельность (подгрупповая) | 10.15–10.30 |
| | | Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак | 10.30–10.45 |
| | | Подготовка к прогулке, прогулка | 10.45–12.00 |
| | | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры (по подгруппам) | |
| | | Подготовка к обеду (личная гигиена), обед | 12.00–12.30 |
| Вторая половина дня | Дома | <i>Подготовка ко сну, дневной сон</i> | 12.30–15.00 |
| | | Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры | 15.00–15.20 |
| | | Формирование культурно-гигиенических навыков | 15.20–15.30 |
| | | Подготовка к полднику, полдник | 15.30–16.00 |
| | | Подготовка к прогулке, прогулка | 16.00–18.30 |
| | | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры; совместная/самостоятельная деятельность | 18.30–19.00 |
| | | Уход домой | 19.00 |
| | | Подготовка к ужину, ужин | 19.00–20.00 |
| | | Спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.00–20.30 |
| | | Ночной сон | 20.30–06.30 (07.30) |

**Режим дня младшей группы №2
на холодный период**

| | | | |
|---|--|--|--------------------|
| Первая половина дня | Дома | Подъём, утренний туалет | 06.30–07.30 |
| | В ДОО | Ежедневный утренний прием детей на улице, осмотр, самостоятельная деятельность детей, беседы | 07.00–08.20 |
| | | Утренняя гимнастика | 08.20–08.30 |
| | | Подготовка к завтраку (личная гигиена), завтрак | 08.30–09.00 |
| | | Совместная/самостоятельная деятельность (подгрупповая) | 09.00–09.20 |
| | | Образовательная Деятельность (подгрупповая) | 09.20–09.35 |
| | | Образовательная Деятельность (подгрупповая) | |
| | | Формирование культурно-гигиенических навыков | 09.45–10.00 |
| | | Образовательная Деятельность (подгрупповая) | |
| | | Формирование культурно-гигиенических навыков | 10.15–10.30 |
| | | Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак | 10.30–10.45 |
| | | Подготовка к прогулке, прогулка | 10.45–12.00 |
| | | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры (по подгруппам) | |
| | | Подготовка к обеду (личная гигиена), обед | 12.00–12.30 |
| | | <i>Подготовка ко сну, дневной сон</i> | 12.30–15.00 |
| | | Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры | 15.00–15.20 |
| Вторая половина дня | Формирование культурно-гигиенических навыков | 15.20–15.30 | |
| | Подготовка к полднику, полдник | 15.30–16.00 | |
| | Подготовка к прогулке, прогулка | 16.00–18.30 | |
| | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры; совместная/самостоятельная деятельность | 18.30–19.00 | |
| | Уход домой | 19.00 | |
| | Дома | | |
| | Подготовка к ужину, ужин | 19.00–20.00 | |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.00–20.30 | | |
| Ночной сон | 20.30–06.30 (07.30) | | |

**Режим дня средней группы №1
на холодный период**

| | | | |
|---------------------|---------------------|--|---------------------------------------|
| Первая половина дня | Дома | Подъём, утренний туалет | 06.30–07.30 |
| | В ДОО | Ежедневный утренний прием детей на улице, осмотр, самостоятельная деятельность детей, беседы | 07.00–08.20 |
| | | Утренняя гимнастика | 08.20–08.30 |
| | | Подготовка к завтраку (личная гигиена), завтрак | 08.30–09.00 |
| | | Совместная/самостоятельная деятельность | 09.00–09.45 |
| | | Образовательная Деятельность | 09.45–10.05 |
| | | Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак | 10.05–10.15 |
| | | Подготовка к прогулке, прогулка | 10.15–12.00 |
| | | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры (подгруппа) | (10.40) |
| | | Образовательная Деятельность (подгрупповая) | 11.00–11.20 |
| | | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры (подгруппа) | 10.05–12.00 (11.20) |
| | | Образовательная Деятельность (подгрупповая) | 11.35–11.55 |
| | | Подготовка к обеду (личная гигиена), обед | 11.55–12.30 |
| | Вторая половина дня | | <i>Подготовка ко сну, дневной сон</i> |
| | | Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры | 15.00–15.20 |
| | | Формирование культурно-гигиенических навыков | 15.20–15.30 |
| | | Подготовка к полднику, полдник | 15.30–16.00 |
| | | Подготовка к прогулке, прогулка | 16.00–18.30 |
| | | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры; совместная/самостоятельная деятельность | 18.30–19.00 |
| | | Уход домой | 19.00 |
| Дома | | Подготовка к ужину, ужин | 19.00–20.00 |
| | | Спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.00–20.30 |
| | | Ночной сон | 20.30–06.30 (07.30) |

**Режим дня средней группы №2
на холодный период**

| | | | |
|---------------------|--------------|--|------------------------|
| Первая половина дня | Дома | Подъём, утренний туалет | 06.30–07.30 |
| | В ДОО | Ежедневный утренний прием детей на улице, осмотр, самостоятельная деятельность детей, беседы | 07.00–08.20 |
| | | Утренняя гимнастика | 08.20–08.30 |
| | | Подготовка к завтраку (личная гигиена), завтрак | 08.30–09.00 |
| | | Совместная/самостоятельная деятельность | 09.00–09.15 |
| | | Образовательная Деятельность | 09.15–09.35 |
| | | Совместная/самостоятельная деятельность | 09.35–09.45 |
| | | Образовательная Деятельность | 09.45–10.05 |
| | | Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак | 10.05–10.25 |
| | | Образовательная Деятельность (вторник) | 10.25–10.45 |
| | | Подготовка к прогулке, прогулка | 10.45–12.00 |
| | | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры (подгруппа) | (10.40) |
| | | Образовательная Деятельность (подгрупповая) | 11.00–11.20 |
| | | Совместная/самостоятельная деятельность | 11.20–12.00 |
| | | Подготовка к обеду (личная гигиена), обед | 12.00–12.30 |
| | | <i>Подготовка ко сну, дневной сон</i> | <i>12.30–15.00</i> |
| Вторая половина дня | Дома | Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры | 15.00–15.20 |
| | | Формирование культурно-гигиенических навыков | 15.20–15.30 |
| | | Подготовка к полднику, полдник | 15.30–16.00 |
| | | Подготовка к прогулке, прогулка | 16.00–18.30 |
| | | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры; совместная/самостоятельная деятельность | 18.30–19.00 |
| | | Уход домой | 19.00 |
| | | Подготовка к ужину, ужин | 19.00–20.00 |
| | | Спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.00–20.30 |
| | | Ночной сон | 20.30–06.30 (07.30) |

**Режим дня старшей группы №1
на холодный период**

| | | | |
|---------------------|--------------|--|------------------------|
| Первая половина дня | Дома | Подъём, утренний туалет | 06.30–07.30 |
| | В ДОО | Ежедневный утренний прием детей на улице, осмотр, самостоятельная деятельность детей, беседы | 07.00–08.20 |
| | | Утренняя гимнастика | 08.20–08.30 |
| | | Подготовка к завтраку (личная гигиена), завтрак | 08.30–09.00 |
| | | Подготовка к прогулке, прогулка (вариативная) | 09.00–10.15 |
| | | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры | |
| | | Образовательная Деятельность | 10.15–10.40 |
| | | Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак | 10.40–10.50 |
| | | Образовательная Деятельность | 10.50–11.15 |
| | | Совместная/самостоятельная деятельность | 11.15–12.00 |
| | | Подготовка к обеду (личная гигиена), обед | 12.00–12.30 |
| | | <i>Подготовка ко сну, дневной сон</i> | <i>12.30–15.00</i> |
| | | Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры | 15.00–15.10 |
| Вторая половина дня | | Образовательная/досуговая Деятельность (четверг) | 15.10–15.40 |
| | | Подготовка к полднику (личная гигиена), полдник | 15.40–16.00 |
| | | Совместная/самостоятельная деятельность | 15.50–16.30 |
| | | Подготовка к прогулке, прогулка | 16.30–18.30 |
| | | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры; совместная/самостоятельная деятельность | 18.30–19.00 |
| | | Уход домой | 19.00 |
| | Дома | Подготовка к ужину, ужин | 19.00–20.00 |
| | | Спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.00–20.30 |
| | | Ночной сон | 20.30–06.30 (07.30) |

**Режим дня старшей группы №2
на холодный период**

| | | | |
|---------------------|---------------------|--|---------------------------------------|
| Первая половина дня | Дома | Подъём, утренний туалет | 06.30–07.30 |
| | В ДОО | Ежедневный утренний прием детей на улице, осмотр, самостоятельная деятельность детей, беседы | 07.00–08.20 |
| | | Утренняя гимнастика | 08.20–08.30 |
| | | Подготовка к завтраку (личная гигиена), завтрак | 08.30–09.00 |
| | | Подготовка к прогулке, прогулка | 09.00–10.15 |
| | | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры | |
| | | Образовательная Деятельность | 10.15-10.40 |
| | | Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак | 10.40-10.50 |
| | | Образовательная Деятельность (подгрупповая) | 10.50-11.15 |
| | | Совместная/самостоятельная деятельность | 11.15-11.35 |
| | | Образовательная Деятельность (подгрупповая) | 11.35-12.00 |
| | | Подготовка к обеду (личная гигиена), обед | 12.00–12.30 |
| | Вторая половина дня | | <i>Подготовка ко сну, дневной сон</i> |
| | | Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры | 15.00–15.10 |
| | | Совместная/самостоятельная деятельность | 15.10-15.30 |
| | | Подготовка к полднику (личная гигиена), полдник | 15.30-15.45 |
| | | Образовательная/досуговая Деятельность (четверг) | 15.45-16.10 |
| | | Совместная/самостоятельная деятельность | 16.10-16.30 |
| | | Подготовка к прогулке, прогулка | 16.30–18.30 |
| | | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры; совместная/самостоятельная деятельность | 18.30–19.00 |
| | | Уход домой | 19.00 |
| Дома | | Подготовка к ужину, ужин | 19.00–20.00 |
| | | Спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.00–20.30 |
| | Ночной сон | 20.30–06.30 (07.30) | |

**Режим дня старшей группы №3
на холодный период**

| | | | |
|---------------------|--|--|------------------------|
| Первая половина дня | Дома | Подъём, утренний туалет | 06.30–07.30 |
| | В ДОО | Ежедневный утренний прием детей на улице, осмотр, самостоятельная деятельность детей, беседы | 07.00–08.20 |
| | | Утренняя гимнастика | 08.20–08.30 |
| | | Подготовка к завтраку (личная гигиена), завтрак | 08.30–09.00 |
| | | Подготовка к прогулке, прогулка | 09.00–10.15 |
| | | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры | |
| | | Образовательная Деятельность | 10.15-10.40 |
| | | Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак | 10.40-10.55 |
| | | Образовательная Деятельность (подгрупповая) | 10.55-11.20 |
| | | Совместная/самостоятельная деятельность | 11.20-11.35 |
| | | Образовательная Деятельность | 11.35-12.00 |
| | | Подготовка к обеду (личная гигиена), обед | 12.00–12.30 |
| | | <i>Подготовка ко сну, дневной сон</i> | 12.30–15.00 |
| | | Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры | 15.00–15.10 |
| | | Совместная/самостоятельная деятельность | 15.10-15.30 |
| Вторая половина дня | Подготовка к полднику (личная гигиена), полдник | 15.30-15.50 | |
| | Образовательная/досуговая Деятельность (среда) | 15.50-16.15 | |
| | Совместная/самостоятельная деятельность | 16.15-16.30 | |
| | Подготовка к прогулке, прогулка | 16.30–18.30 | |
| | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры; совместная/самостоятельная деятельность | 18.30–19.00 | |
| | Уход домой | 19.00 | |
| | Дома | Подготовка к ужину, ужин | 19.00–20.00 |
| | | Спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.00–20.30 |
| | | Ночной сон | 20.30–06.30 (07.30) |
| | | | |

**Режим дня подготовительной группы №1
на холодный период**

| | | | |
|---------------------|--|--|--------------------|
| Первая половина дня | Дома | Подъём, утренний туалет | 06.30–07.30 |
| | В ДОО | Ежедневный утренний прием детей на улице, осмотр, самостоятельная деятельность детей, беседы | 07.00–08.20 |
| | | Утренняя гимнастика | 08.20–08.30 |
| | | Подготовка к завтраку (личная гигиена), завтрак | 08.30–09.00 |
| | | Образовательная Деятельность (подгрупповая) | 09.00–09.30 |
| | | Формирование культурно-гигиенических навыков | 09.30–09.40 |
| | | Образовательная Деятельность (подгрупповая) | 09.40–10.10 |
| | | Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак | 10.10–10.20 |
| | | Подготовка к прогулке, прогулка (вариативная) | 10.20–11.30 |
| | | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры | |
| | | Образовательная Деятельность | 11.30–12.00 |
| | | Формирование столового этикета | 12.00–12.30 |
| | | Подготовка к обеду (личная гигиена), обед | 12.30–13.00 |
| | | <i>Подготовка ко сну, дневной сон</i> | 10.00–15.00 |
| Вторая половина дня | Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры | 15.00–15.10 | |
| | Досуговая Деятельность (среда) | 15.10–15.40 | |
| | Подготовка к полднику (личная гигиена), полдник | 15.40–16.00 | |
| | Совместная/самостоятельная деятельность | 16.00–16.30 | |
| | Подготовка к прогулке, прогулка | 16.30–18.30 | |
| | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры; совместная/самостоятельная деятельность | 18.30–19.00 | |
| | Уход домой | 19.00 | |
| | Дома | | |
| | Подготовка к ужину, ужин | 19.00–20.00 | |
| | Спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.00–20.30 | |
| Ночной сон | 20.30–06.30 (07.30) | | |

**Режим дня подготовительной группы №2
на холодный период**

| | | | |
|---------------------|--------------|--|------------------------|
| Первая половина дня | Дома | Подъём, утренний туалет | 06.30–07.30 |
| | В ДОО | Ежедневный утренний прием детей на улице, осмотр, самостоятельная деятельность детей, беседы | 07.00–08.20 |
| | | Утренняя гимнастика | 08.20–08.30 |
| | | Подготовка к завтраку (личная гигиена), завтрак | 08.30–09.00 |
| | | Образовательная Деятельность (подгрупповая) | 09.00–09.30 |
| | | Формирование культурно-гигиенических навыков | 09.30–09.40 |
| | | Образовательная Деятельность (подгрупповая) | 09.40–10.10 |
| | | Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак | 10.10–10.20 |
| | | Подготовка к прогулке, прогулка (вариативная) | 10.20–11.30 |
| | | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры | |
| | | Образовательная Деятельность | 11.30–12.00 |
| | | Формирование столового этикета | 12.00–12.30 |
| | | Подготовка к обеду (личная гигиена), обед | 12.20–13.00 |
| | | <i>Подготовка ко сну, дневной сон</i> | 10.00–15.00 |
| Вторая половина дня | | Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры | 15.00–15.10 |
| | | Досуговая Деятельность (вторник) | 15.10–15.40 |
| | | Подготовка к полднику (личная гигиена), полдник | 15.40–16.00 |
| | | Совместная/самостоятельная деятельность | 16.00–16.30 |
| | | Подготовка к прогулке, прогулка | 16.30–18.30 |
| | | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры; совместная/самостоятельная деятельность | 18.30–19.00 |
| | | Уход домой | 19.00 |
| | Дома | Подготовка к ужину, ужин | 19.00–20.00 |
| | | Спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.00–20.30 |
| | | Ночной сон | 20.30–06.30 (07.30) |

**Режим дня подготовительной группы №3
на холодный период**

| | | | |
|---------------------|--|--|--------------------|
| Первая половина дня | Дома | Подъём, утренний туалет | 06.30–07.30 |
| | В ДОО | Ежедневный утренний прием детей на улице, осмотр, самостоятельная деятельность детей, беседы | 07.00–08.20 |
| | | Утренняя гимнастика | 08.20–08.30 |
| | | Подготовка к завтраку (личная гигиена), завтрак | 08.30–09.00 |
| | | Образовательная Деятельность (подгрупповая) | 09.00–09.30 |
| | | Формирование культурно-гигиенических навыков | 09.30–09.40 |
| | | Образовательная Деятельность (подгрупповая) | 09.40–10.10 |
| | | Совместная/самостоятельная деятельность | 10.10–10.30 |
| | | Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак | 10.30–10.50 |
| | | Образовательная Деятельность | 10.50–11.20 |
| | | Подготовка к прогулке, прогулка (вариативная) | 11.20–12.30 |
| | | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры | 12.30–13.00 |
| | | Подготовка к обеду (личная гигиена), обед | 12.30–13.00 |
| | | <i>Подготовка ко сну, дневной сон</i> | 13.00–15.00 |
| Вторая половина дня | Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры | 15.00–15.10 | |
| | Досуговая Деятельность (среда, четверг) | 15.10–15.40 | |
| | Подготовка к полднику (личная гигиена), полдник | 15.40–16.00 | |
| | Совместная/самостоятельная деятельность | 16.00–16.30 | |
| | Подготовка к прогулке, прогулка | 16.30–18.30 | |
| | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры; совместная/самостоятельная деятельность | 18.30–19.00 | |
| | Уход домой | 19.00 | |
| | Дома | Подготовка к ужину, ужин | 19.00–20.00 |
| | Спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.00–20.30 | |
| | Ночной сон | 20.30–06.30 (07.30) | |