**Летний режим дня**

**ГБОУ Гимназии №1786**

**(дошкольное отделение)**

 **7-00 – 8-30** Приём детей. Осмотр. Игры. Оздоровительная

 работа: утренняя гимнастика, бег на выносливость.

.

 **8-30 – 8-50** Подготовка к завтраку. Завтрак. Оздоровительная

 работа: полоскание рта.

 **8-50 – 9-25** Физическое развитие;

 бассейн; развлечения.

 **9 -25 –12-30** Оздоровительная работа: дыхательная гимнастика, кислородные коктейли.

 Подготовка к прогулке. Прогулка. Игры. Наблюдения. Оздоровительная работа: минитуризм, бег, хождение босиком.

 **9-30 – 10-00** Воздушные процедуры, солнечные процедуры.

 **12-15 –12-30** Возвращение с прогулки, водные процедуры: обливание ног.

**12-30 – 13-00** Подготовка к обеду. Обед. Оздоровительная работа:

 полоскание рта.

 **13-00 -15-00** Подготовка ко сну. Сон. Оздоровительная работа:

 полоскание рта.

**15-00 –15-20** Подъём детей. Оздоровительная программа: гимнастика, влажное обтирание шеи, рук, лица.

**15-20 –15-50**  Подготовка к полднику. Полдник.

**15-50 – 19-00** Подготовка к прогулке.

 Прогулка. Наблюдения, игры, труд детей на участке. Работа с родителями.