



РЕЖИМ ДНЯ
в холодный период года
в старшей группе (5-6 лет)
(с уплотненным ужином)

| Виды деятельности | Время | Длительность ь |
|---|---------------|-------------------|
| В образовательном учреждении | | |
| Приём детей. Осмотр. Игры. Труд. Творчество детей. Слушание художественной литературы. Индивидуальная работа с детьми. Общение. Самостоятельная деятельность | 07.00-08.10 | 70 |
| Утренняя гимнастика | 08.10-08.20 | 10 |
| Культурно-гигиенические процедуры Подготовка к завтраку. | 08.25-08.35 | 10 |
| 1 Завтрак | 08.35-08.50 | 15 |
| Культурно-гигиенические процедуры. | 08.50- 09.00 | 10 |
| Непрерывная образовательная деятельность | 09.00 – 09.25 | 25 |
| | 09.35 – 10.00 | 25 |
| Перерыв между непрерывной образовательной деятельностью | 09.25-09.35 | 10 |
| Подготовка к прогулке. | 10.00 – 10.10 | 10 |
| Прогулка 1. Подвижные игры. Элементарный бытовой труд. Наблюдения. Физкультурно-развлекательная деятельность. Индивидуальная работа с детьми по отработке основных движений. Ролевые игры и т.д. Возвращение с прогулки | 10.10 – 10.50 | 40 |
| Культурно-гигиенические процедуры 2 Завтрак | 10.50-11.00 | 10 |
| Игры. Общение. Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к обеду | 11.00 – 12.15 | 75 |
| Обед. | 12.15 - 12.30 | 15 |
| Культурно-гигиенические и оздоровительные процедуры. Подготовка ко сну | 12.30 - 12.45 | 15 |
| Дневной сон | 12.45-15.15 | 150 |
| Постепенный подъем. Культурно-гигиенические воздушно-водные процедуры | 15.15-15.30 | 15 |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина | 15.30-15.45 | 15 |
| Непрерывная образовательная деятельность | 15.45 – 16.10 | 25 |
| Самостоятельная деятельность, игры, досуги, общение по интересам, театрализация, индивидуальная работа и т.д. | 16.10– 16.45 | 60 |
| Подготовка к прогулке. | 16.45- 16.55 | 10 |
| | 16.55 – 18.15 | 80 |
| Прогулка 2. Командные игры-эстафеты. Подвижные игры. Развлечения на улице. Индивидуальная работа с детьми по основным движениям. Самостоятельные игры | 18.15 – 18.30 | 15 |
| Возвращение с прогулки. | 18.30-19.00 | 30 |
| Самостоятельная деятельность, игры, общение по интересам. Постепенный уход домой. | 18.30-19.00 | 30 |
| Режим дома: прогулка спокойные игры, ужин, культурно-гигиенические процедуры. Ночной сон | 19.00-20.00 | 60 |
| | 20.00 – 20.40 | |
| | 20.40-06.30 | |