

Режим дня старшей группы (5-6 лет)

Сезон года: *холодный*

Наименование	Содержание	Время
Утренний прием	✓ Осмотр детей, термометрия; ✓ Игры детей	06.30-08.00
Утренняя зарядка	✓ Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.00-08.10
Гигиенические процедуры	✓ Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;	08.20-08.30
Завтрак	✓ Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; ✓ Прием пищи; ✓ Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30-08.50
Игры, подготовка к занятиям	✓ Игры, подготовка к занятиям	08.50-9.00
Образовательная нагрузка	✓ Занятия	09.00-10.40
Второй завтрак	✓ Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; ✓ Прием пищи; ✓ Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30-10.50
Прогулка	✓ Подготовка к прогулке: переодевание; ✓ Прогулка; ✓ Возвращение с прогулки: переодевание	11.00-12.30
Обед	✓ Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; ✓ Прием пищи; ✓ Гигиенические процедуры после приема пищи	12.30-12.40
Дневной сон	✓ Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; ✓ Дневной сон; ✓ Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.40-15.10
Полдник	✓ Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; ✓ Прием пищи; ✓ Гигиенические процедуры после приема пищи	15.45-16:00
Самостоятельная деятельность	✓ Индивидуальные занятия, создание условий для продуктивной деятельности и игр ✓ Занятия по дополнительным образовательным программам	16.00-16.30
Прогулка, уход домой	✓ Подготовка к прогулке: переодевание; ✓ Прогулка	16.30-18.30