



## РЕЖИМ ДНЯ

в старшей группе на холодный период года (сентябрь-май)

| Режимные моменты                                                                                                                                               | Время        | Длительность  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|
| Прием, осмотр детей, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей                                                 | 7.00-9.00    | 2 часа        |
| Утренняя зарядка                                                                                                                                               | 8.10-8.20    | 10 мин        |
| Подготовка к завтраку                                                                                                                                          | 8.20-8.30    | 10 мин        |
| 1-й завтрак                                                                                                                                                    | 8.30-8.50    | 20 мин        |
| Самостоятельная деятельность детей                                                                                                                             | 8.50-9.00    | 10 мин        |
| 1 занятие                                                                                                                                                      | 9.00-9.25    | 25 мин        |
| Динамическая пауза                                                                                                                                             | 9.25-9.35    | 10 мин        |
| 2 занятие                                                                                                                                                      | 9.35-9.55    | 25 мин        |
| Самостоятельная деятельность детей.                                                                                                                            | 9.55-10.15   | 20 мин        |
| Совместная деятельность воспитателя с детьми                                                                                                                   | 10.15-10.30  | 15 мин        |
| 2-й завтрак                                                                                                                                                    | 10.30-10.40  | 10 мин        |
| Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, игры, трудовые поручения, экспериментирование, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей | 10.40-11.55  | 1ч. 15 мин    |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду                                                                                                                     | 11.55-12.10  | 15 мин        |
| Обед                                                                                                                                                           | 12.10-12.30  | 20 мин        |
| Подготовка ко сну, сон                                                                                                                                         | 12.30-15.10  | 2 часа 40 мин |
| Подъем, бодрящая гимнастика, подготовка к полднику,                                                                                                            | 15.10-15.30  | 20 мин        |
| Полдник                                                                                                                                                        | 15.30- 15.45 | 15 мин        |
| Совместная деятельность детей и взрослых, развивающие игры                                                                                                     | 15.45 -16.10 | 25 мин        |
| Самостоятельная деятельность детей.                                                                                                                            | 16.05-16.35  | 25 мин        |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой.                                                                                                             | 16.35-19.00  | 2 часа 25 мин |