

**Режим дня детей старшего дошкольного возраста в холодный период года  
(сентябрь – май)**

Режимные процессы	старшая группа	
Прием детей. Игровая самостоятельная деятельность. Индивидуальная работа с детьми, трудовая деятельность. Тематические беседы Подготовка к утренней гимнастике	1 час 15 мин	7.00 – 8.15
Утренняя гимнастика	10 мин	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку. Самостоятельные гигиенические процедуры, дежурство	5 мин	8.30 – 8.35
Завтрак	20 мин	8.35 – 8.55
Подготовка к организованной образовательной деятельности	5 мин	8.55 - 9.00
Организованная образовательная деятельность	45 мин, 10 мин перерыв	9.00 – 9.20 9.30– 9.55
Самостоятельная игровая деятельность Чтение художественной литературы	45 мин	9.55-10.40
Подготовка к прогулке. Прогулка (наблюдение, труд, подвижные игры, игры сюжетно-ролевого характера, индивидуальная работа с детьми; самостоятельная деятельность детей). Возвращение с прогулки. Самостоятельное раздевание	1 час 40 мин	10.40– 12.20
Подготовка к обеду. Гигиенические процедуры. Дежурство	15 мин	12.20–12.35
Обед	20 мин	12.35– 12.55
Подготовка ко сну Дневной сон	2 часа 5 мин	12.55–15.00
Постепенный подъем детей Воздушная гимнастика после дневного сна, закаливающие процедуры	15 мин	15.00– 15.15
Культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, причесывание)	15 мин	15.15-15.30
Полдник	15 мин	15.30-15.45
Игровая самостоятельная деятельность, конструктивная деятельность Индивидуальная работа с детьми. Досуги, развлечения Организованная образовательная деятельность (среда)	1 час 10 мин	15.45-16.55 16.00-16.25
Подготовка к прогулке Вечерняя прогулка	1 час 30 мин	16.55-18.25
Подготовка к ужину. Гигиенические процедуры. Дежурство	10 мин	18.25– 18.35
Ужин	15 мин	18.35-18.50
Самостоятельная деятельность детей, дидактические игры Уход детей домой	10 мин	18.50-19.00