

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



Режимные процессы	подготовительная к школе группа	
Прием детей. Игровая самостоятельная деятельность. Труд. Индивидуальная работа с детьми. Тематические беседы Подготовка к утренней гимнастике	1 час 25 мин	7.00 – 8.25
Утренняя гимнастика	10 мин	8.25-8.35
Подготовка к завтраку. Самостоятельные гигиенические процедуры. дежурство	5 мин	8.35– 8.40
Завтрак	15 мин	8.40– 8.55
Подготовка к организованной образовательной деятельности	5 мин	9.55-9.00
Организованная образовательная деятельность	1 час 30 мин	9.00 - 9.30 9.40-10.10 10.35-11.05
Игровая самостоятельная деятельность	25 мин	10.10-10.35
Подготовка к прогулке. Самостоятельное одевание Прогулка (наблюдение, труд, подвижные игры, игры сюжетно-ролевого характера, индивидуальная работа с детьми; самостоятельная деятельность детей).	1 час 30 мин	11.05 – 12.30
Возвращение с прогулки. Самостоятельное раздевание Подготовка к обеду. Гигиенические процедуры. Дежурство	10 мин	12.30-12.40
Обед	20 мин	12.40– 13.00
Подготовка ко сну Дневной сон	2 часа	13.00-15.00
Постепенный подъём детей Воздушная гимнастика после дневного сна, закаливающие процедуры.	15 мин	15.00-15.15
Культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, причёсывание). Самостоятельная деятельность	30 мин	15.15-15.45
Полдник	20 мин	15.45-16.00
Чтение художественной литературы Игровая самостоятельная деятельность детей Индивидуальная работа с детьми, досуговые мероприятия	60 мин	16.00-17.00
Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка	1 час 30 мин	17.00-18.30
Подготовка к ужину. Гигиенические процедуры. Дежурство	10 мин	18.30-18.40
Ужин	15 мин	18.40-18.55
Самостоятельная деятельность детей, дидактические игры Уход детей домой	10 мин	18.50-19.00