

**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	8.15 – 8.25
Подготовка к завтраку. Самостоятельные гигиенические процедуры, дежурство	10 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	9.00 – 9.20 9.30– 9.55
Самостоятельная игровая деятельность Чтение художественной литературы	50 мин	9.55-10.45
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 30 мин	10.45– 12.15
Подготовка к обеду. Гигиенические процедуры. Дежурство	15 мин	12.15–12.30
Обед	25 мин	12.30– 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
Организованная образовательная деятельность (понедельник, среда)	25 мин	15.45-16.10
Игровая самостоятельная деятельность, конструктивная деятельность Индивидуальная работа с детьми. Досуги, развлечения	40 мин	16.10-16.55
Одевание 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