

Режим дня *Холодный период*
Старшая группа «РАДУГА»

Дома

Время

Подъём, утренний туалет	6.30 – 7.30
-------------------------	-------------

В детском саду

Режимные мероприятия		Время
Наименование	Содержание	
Утренний прием	<ul style="list-style-type: none"> • Осмотр детей, термометрия • игры детей; • самостоятельная деятельность детей 	07.00–08.15
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.15–08.25
Завтрак	Подготовка к приему пищи: <ul style="list-style-type: none"> • гигиенические процедуры, посадка детей за столами • прием пищи • гигиенические процедуры после приема пищи 	08.25–08.40
Самостоятельная деятельность	Игры, самостоятельная деятельность по интересам детей	08.40-09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00–09.25
Перерыв	Физкультурные минутки	09.25–09.35
Образовательная нагрузка	Занятие	09.35–10.00
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: <ul style="list-style-type: none"> • гигиенические процедуры, посадка детей за столами • прием пищи • гигиенические процедуры после приема пищи 	10.00–10.15
Самостоятельная деятельность	Игры, самостоятельная деятельность по интересам детей	10.15-10.30
Образовательная нагрузка	Занятие	10.30-10.55
Прогулка, двигательная активность	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка к прогулке: переодевание; • прогулка: подвижные игры; • возвращение с прогулки: переодевание 	10.55–12.10
Обед	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами • прием пищи • гигиенические процедуры после приема пищи 	12.10-12.30
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати Дневной сон	12.30–15.15

	Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами Прием пищи Гигиенические процедуры после приема пищи	15.15–15.35
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание Прогулка Самостоятельная	15.35–17.30

Дома

Ужин		17.30 – 18.30
Прогулка		18.30 – 19.30
Возвращение домой, спокойные игры, гигиенические процедуры		19.30 – 20.30
Ночной сон		20.30 – 6.30