

Режим дня *Холодный период*
Подготовительная группа «РОМАШКА»

<i>Дома</i>	<i>Время</i>
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 	07.00–08.28
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.28 –08.35
Завтрак	Подготовка к приему пищи: <ul style="list-style-type: none"> • гигиенические процедуры, посадка детей за столами • прием пищи • гигиенические процедуры после приема пищи 	08.35–08.55
Образовательная нагрузка	Занятие	08.55-09.25
Перерыв	Физкультурные минутки	09.25–09.35
Образовательная нагрузка	Занятие	09.35-10.05
Самостоятельная деятельность	Игры, самостоятельная деятельность по интересам детей	10.05-10.25
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 	10.25–10.35
Образовательная нагрузка	Занятие	10.35-11.05
Самостоятельная деятельность	Игры, самостоятельная деятельность по интересам детей	11.05-11.25
Прогулка, двигательная активность	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка к прогулке: переодевание; • прогулка: подвижные игры; • возвращение с прогулки: переодевание 	11.25-12.30
Обед	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами • прием пищи • гигиенические процедуры после приема пищи 	12.30-12.55
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание,	12.55–15.18

	укладывание в кровати Дневной сон Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами Прием пищи Гигиенические процедуры после приема пищи	15.18–15.40
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание Прогулка Самостоятельная	15.40–17.30

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