

## РЕЖИМ ДНЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

Длительность пребывания детей : 12 часов

Сезон года: холодный

Наименование	Содержание	Время
Утренний приём	Осмотр детей, термометрия, игровая деятельность, индивидуальное общение воспитателя с детьми, различные	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	8.20-8.30
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	8.30 -9.00
Образовательная нагрузка 1	Занятие	09.00-09.25
Перерыв	Физкультурные минутки	9.25-9.35
Образовательная нагрузка 2	Занятие	9.35-10.00
Самостоятельная деятельность. Двигательная активность	Отдых, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми.	10.00-10.15
2-й завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.15-10.30
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдение, беседы, подвижные игры, труд, экспериментирование	10.30-12.10
Возвращение с прогулки	Переодевание	12.10-12.20
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.20-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон;	12.40-15.10
Пробуждение:	Постепенный подъем, воздушные процедуры,	15.10- 15.25
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.25-15.45
Образовательная нагрузка 3	Занятие 3	15.45-16.10
Прогулка, двигательная активность ( при t не ниже 15°)	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдение, подвижные игры, труд, экспериментирование	16.10-18.05
Возвращение с прогулки	переодевание	18.05- 18.15
Самостоятельная деятельность (в морозные дни, при t ниже 15°)	Игры, досуг, общение и деятельность по интересам, театрализация, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности Кружковая деятельность	16.10- 18.15
Подготовка к ужину	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;	18.15- 18.25
Ужин	Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема	18.25-18.40
Уход домой	Работа с родителями	18.40-19.00