

**Режим дня (холодный период)****Старшая группа****Дома (рекомендуемый)**

|   |             |
|---|-------------|
| Подъём, утренний туалет.  | 06.30-07.30 |
| <b>В дошкольном учреждении</b>                                    |             |
| Приём, осмотр, игры, дежурство детей                              | 07.00-08.20 |
| Ежедневная утренняя гимнастика.                                   | 08.20-08.30 |
| Подготовка к завтраку. Завтрак.                                   | 08.30-08.50 |
| Самостоятельная деятельность. Игры.                               | 08.50-09.00 |
| Специально организованная образовательная деятельность (занятия)* | 09.00-10.30 |
| Второй завтрак  | 10.30-10.40 |
| Специально организованная образовательная деятельность (занятия)* | 10.40-11.05 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки.          | 11.05-12.15 |
| Подготовка к обеду. Обед.   | 12.15-12.30 |
| Подготовка ко сну. Дневной сон.                                   | 12.30-15.00 |
| Постепенный подъём. Совместная деятельность.                      | 15.00-15.25 |
| Подготовка к полднику.  | 15.25-15.30 |
| Полдник.  | 15.30-16.00 |
| Чтение художественной литературы.                                 | 16.00-16.15 |
| Совместная и самостоятельная деятельность. Игры.                  | 16.15-17.00 |
| Прогулка.   | 17.00-19.00 |
| Уход детей домой.   | 19.00       |
| <b>Дома (рекомендуемый)</b>                                       |             |
| Прогулка  | 19.00-20.15 |
| Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры.                     | 20.15-20.45 |
| Гигиенические процедуры, ночной сон.                              | 20.45-06.30 |

\* Специально организованная образовательная деятельность проводится по расписанию, принятым на педагогическом советом. Свободное время между специально организованной образовательной деятельностью отводится самостоятельной игровой деятельности детей и индивидуальной работе.