

РЕЖИМ ДНЯ *старшая группа*

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	
Прием детей, свободная игра	Осмотр детей, термометрия; Игры детей, утренний круг	07.00 – 08.00
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.00 – 08.10
Самостоятельная деятельность	Игры детей	08.10 – 08.23
Завтрак	Подготовка к приему пищи, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.23 – 08.53
Подготовка к занятию	Подготовка оборудования, рассадка детей,	08.53 - 9.00
Образовательная нагрузка	Занятия, включая перерывы	09.00 – 10.25
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.25– 10.40
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание;	10.40 – 10.55
	Прогулка	10.55
	Возвращение с прогулки: переодевание, закаливающие процедуры	12.15
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.15 – 12.45
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон;	12.45 – 15.15
	Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	15.15 – 15.25
Уплотненный полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15:25 – 15.45
Образовательная нагрузка	Подготовка к занятию, занятие	15.45 – 16. 25
Прогулка	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	16.25 – 18.20
Совместная деятельность уход домой	Вечерний круг	18.20 – 18.30
	Спокойный досуг	18.30 – 19.00