Режим дня в старшей – подготовительной группе (холодный период)

|  |
| --- |
| Режимные моменты  |
| Подготовительная группа |
| Подъем детей (приём), гигиенические процедуры, осмотр, совместная и самостоятельная деятельность  | 7.00- 7.50 |
| Утренняя гимнастика | 8.00 – 8.10 |
| Самостоятельная деятельность детей  | 8.10 – 8.25 |
| Подготовка к завтраку. Завтрак. | 8.25 – 8.45 |
| Самостоятельная деятельность детей, игры | 8.45 – 9.30(пн.,вт.,ср.,пт.)8.45 -9.00 (чт.) |
| 1.Образовательная деятельность  | 9.30 -10.00(пн.,вт.,ср.,пт.)9.00 – 9.30 (чт.) |
| Самостоятельная деятельность детей, игры | - |
| 2.Образовательная деятельность | 9.45 – 10.05 |
| 3.Образовательная деятельность | 10.10-10.40 (чт.) |
| Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак  | 10.40 – 10.50 |
| Подготовку к прогулке, прогулка  | 10.15- 12.00 |
| Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность | 12.30 – 12.40 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.40 -13.00 |
| Подготовка ко сну, сон | 13.00 – 15.10 |
| Подъём, бодрящая гимнастика, гигиенические процедуры | 15.10 – 15.25 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.25 – 15.40 |
| 3.Образовательная деятельность | 15.55 -16.20 (пн.,ср) |
| Игры, самостоятельная деятельность, развлечения | 15.40 – 16.20(вт.,чт.,пт) |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.20 – 18.10 |
| Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность  | 18.10– 18.20 |
| Подготовка к ужину, ужин | 18.20 – 18.50 |
| Игры, совместная и самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы | 18.50 – 20.30 |
| Гигиенические процедуры  | 20.30 – 21.00 |
| Подготовка ко сну, сон  | 21.00- 7.00 |