**Режим дня для детей старшей группы**

**Холодный период года.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды деятельности** | **Время** |
| **В дошкольном учреждении** |  |
| **Прием, осмотр, игры, дежурство, труд, творчество детей, работа в книжном уголке, индивидуальная работа с детьми, оздоровительные процедуры: дыхательная гимнастика, упражнения по профилактике плоскостопия и сколиоза. Утренняя гимнастика** | **7.00-8.25** |
| **Подготовка к завтраку, завтрак** | **8.30-8.50** |
| **Гигиенические процедуры, подготовка к организованной образовательной деятельности, пальчиковая гимнастика** | **8.50-9.00** |
| **Организованная образовательная деятельность (в 1 младшей группе, спец. гр. НОД по подгруппам)** | **9.00-10.35** |
| **Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, физкультурно-развлекательная деятельность, инд.работа по отработке основных движений по физкультуре, ролевые игры), оздоровительный бег (вторник, четверг)** | **10.35-12.20** |
| **Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры** | **12.20-12.30** |
| **Подготовка к обеду, обед** | **12.30-13.00** |
| **Спокойные игры, подготовка ко сну, дневной сон** | **13.00-15.00** |
| **Постепенный подъем, культурно-гигиенические процедуры, гимнастика в постели, воздушные ванны, «дорожка здоровья»** | **15.00-15.30** |
| **Подготовка к полднику, полдник** | **15.30-15.45** |
| **Игры, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы.** | **15.40-16.30** |
| **Прогулка , уход детей домой.** | **-** |
| **Прогулка, возвращение с прогулки** | **16.30-18.00** |
| **Самостоятельные игры детей, уход домой** | **18.00-19.00** |