**Режим дня**

**Режим дня детей старшей группы № 2/7**

**(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 |

**Режим дня детей старшей группы № 2/7**

**(Тёплый период года)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды деятельности** | **Время**  |
| **В дошкольном учреждении** |  |
| Прием детей на участке, осмотр, игры, труд, творчество детей, индивидуальная работа с детьми, оздоровительные процедуры: дыхательная гимнастика, упражнения по профилактике плоскостопия и сколиоза. Утренняя гимнастика на свежем воздухе. | 7.00-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры  | 8.25-9.00 |
| Образовательная деятельность по летней сетке занятий  | 9.00-9.25 |
| Прогулка. Наблюдения и опыты в природе. Труд. Музыкальные и физкультурные развлечения и досуги на свежем воздухе. Подвижные и ролевые игры. Физкультурные игры и упражнения. Инд. работа с детьми по развитию основных движений по физкультуре. Самостоятельные игры. Закаливающие процедуры: игры песком и водой, при жаркой погоде ходьба босиком по песку, воздушные и солнечные ванны, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, упр. по профилактике плоскостопия и сколиоза, оздоровительный бег (вторник, четверг). Питьевой режим: вода, сок в 10.00  | 9.25-12.20 |
| Обед. Гигиенические и оздоровительные процедуры. Подготовка ко сну . | 12.20-13.00 |
|  Дневной сон | 13.00-15.10 |
| Постепенный подъем, культурно-гигиенические процедуры, гимнастика в постели, воздушные ванны, «дорожка здоровья» | 15.10-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30-15.45 |
| Прогулка, игры, уход детей домой | 15.45-19.00 |