

**Режим дня в старшей группе «Рябинка»
Холодный период.**

| Режимные моменты | Время |
|---|--------------|
| Приём детей в детский сад, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика, дежурство | 7.00-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-8.55 |
| Самостоятельная деятельность детей, подготовка к ОД | 8.55-9.00 |
| Организованная образовательная деятельность | 9.00-9.25 |
| | 9.35-10.00 |
| | 10.20-10.45 |
| Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак | 10.00-10.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (труд, наблюдения, игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей) | 10.45-12.35 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 12.35-12.45 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.45-13.10 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 13.10-15.00 |
| Постепенный подъём, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры, самостоятельная деятельность | 15.00-15.20 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.20-15.40 |
| Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке, прогулка | 15.40-17.45 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин | 17.45-18.05 |
| Чтение художественной литературы | 18.05-18.25 |
| Самостоятельная деятельность, уход детей домой. | 18.25-19.00 |

Теплый период года

| Режимные моменты | Время |
|---|--------------|
| Прием детей на воздухе, самостоятельная деятельность. Оздоровительная работа: гимнастика, бег на выносливость. | 7.00-8.25 |
| Подготовка к завтраку. Завтрак. | 8.25.-8.50 |
| Самостоятельная деятельность. Оздоровительная работа: дыхательная гимнастика. Подготовка к прогулке. Прогулка. Игры. НОД. Наблюдения. Оздоровительная работа. | 8.50-12.15 |
| Воздушные процедуры, солнечные процедуры. | 10.25-10.45 |
| Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак | 10.00-10.20 |

| | |
|---|-------------|
| Возвращение с прогулки, водные процедуры Подготовка к обеду. Обед. | 12.15-12.50 |
| Подготовка ко сну. Дневной сон. | 12.50-15.00 |
| Постепенный подъём детей. Оздоровительная работа: гимнастика, влажное обтирание шеи, рук, лица. | 15.00-15.25 |
| Подготовка к полднику. Полдник. | 15.25-15.45 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка. Игры. Труд детей на участке. | 15.45-17.30 |
| Возвращение с прогулки. Подготовка к ужину, ужин | 17.45-18.05 |
| Выход на прогулку. Чтение художественной литературы. Самостоятельная деятельность детей, уход домой | 18.05-19.00 |