

# Режим дня на холодный период года

в старшей группе

Режимные моменты

Время в режиме ,

Прием и осмотр детей	7.30 – 8.00
Самостоятельная деятельность, игры	8.00 – 8.30
Утренняя зарядка	8.30 – 8.40
Самостоятельная деятельность (игры личная гигиена. подготовка к завтраку)	8.40 – 8.45
Завтрак	8.45 – 8.55
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятиям	8.55 – 9.10
Двигательная активность ( оздоровительные технологии)	9.10 – 9.15
Занятие	9.15 –9.40
Перерыв (Самостоятельная деятельность)	9.40 –9.50
Занятие	9.50 –10.15
Самостоятельная деятельность (игры личная гигиена)	10.15–10.25
Второй завтрак	10.25 –10.30
Подготовка к прогулке	10.30 –10.40
Прогулка, (в том числе двигательная активность (подвижные и спортивные игры и упражнения 20 минут), самостоятельная деятельность детей (игры 15-20 минут)	10.40 –12.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена), подготовка к обеду	12.10 –12.20
Обед	12.20 –12.35
Подготовка ко сну	12.35 –12.45
Сон	12.45 –15.15
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность	15.15 –15.25
Самостоятельная деятельность детей (личная гигиена) подготовка к полднику	15.25 –15.30
Полдник	15.30 –15.40
Занятия и (или) самостоятельная деятельность (игры) подготовка к прогулке	15.40 –16.25
Двигательная активность (самостоятельное использование физкультурного оборудования, оздоровительных технологий)	16.10– 16.25
Прогулка, в том числе двигательная активность (подвижные и спортивные игры и упражнения 40 минут), самостоятельная деятельность детей (игры 30 минут)	16.25 – 17.55
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	17.55– 18.00
Ужин	18.00 – 18.10
Самостоятельная деятельность (игры), уход детей домой	18.10 – 19.30

## Итого

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	75 мин. при организации 1 занятия после сна
Сон	2 часа 30 мин.
Прогулка	3 часа 00 мин.
Суммарный объем двигательной активности	2 часа 10 мин.