

**Режим дня в старшей группе
(холодный период)**

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей) самостоятельная деятельность, игры	7.00-8.20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность, подготовка к занятию	8.50-9.00
Занятие 1 в игровой форме по подгруппам	9.00-9.25
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.25-9.35
Занятие 1 в игровой форме по подгруппам	9.35-10.00
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.00-10.10
Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	10.10-10.30
Прогулка	10.30-12.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.10-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные мероприятия, подготовка к полднику	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.40
Занятие в игровой форме по подгруппам	15.40-16.05
Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	16.05-16.20
Прогулка	16.20-18.05
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину	18.05-18.25
Ужин	18.25-18.35
Самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.35-19.00