

Режим дня
(холодный период года)
Старшая группа.

<i>Дома</i>	
Подъём, утренний туалет.	6.30 (7.00) – 7.00 (7.30)
Утренняя прогулка.	7.00 (7.30) – 7.30 (8.00)
<i>В детском саду</i>	
Утренний приём, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.00
Игры, утренняя гимнастика, дежурство	8.00 – 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.50
Самостоятельная деятельность	8.50-9-00
Организованная детская деятельность, в том числе физкультминутки	9.00 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	10.20 – 12.10
Возвращение с прогулки	12.10 -12.20
Подготовка к обеду, обед.	12.20 -12.50
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.50-15.00
Постепенный подъём, закаливающие процедуры.	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник.	15.25-15.40
Игры, самостоятельная деятельность	15.40 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка.	16.00 - 17.00
Возвращение с прогулки, игры.	17.00 - 17.15
Подготовка к ужину, ужин.	17.15 - 17-30
Чтение литературы, игры, подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход домой.	17.40 - 19.00
<i>Дома</i>	
Прогулка.	19.00 – 20.00
Возвращение домой, лёгкий. ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры.	20.00 – 21.00
Ночной сон.	20.45 – 6.30 (7.00)