

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

Содержание	5-6 лет
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, игры	7.00-8.30
Утренняя гимнастика	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям*	9.00-10.45
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.45-10.55
Подготовка к прогулке, прогулка*	10.55-12.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.10-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.10
Постепенный подъем, гимнастика после сна	15.10-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50
Игры, самостоятельная деятельность, занятия	15.50-16.45
Подготовка к ужину, ужин	16.45-17.10
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	17.10-19.00
Итого: - продолжительность дневного сна - продолжительность прогулок - продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей	2,5 часа 3 часа 50 минут или 75 минут
*Последовательность занятий и прогулки могут меняться в течение недели	