

**Режим дня в старшей группе
Холодный период года**

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 - 8.30
Завтрак	8.30-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 – 11.00
Второй завтрак	10.05-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.00 - 12.25
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.25-12.40
Обед	12.40 - 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 - 15.30
Полдник	15.30 - 15.45
Занятия (при необходимости)	15.45- 16.10
Игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность детей	16.10 – 16.40
Ужин	16.40-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00 - 18.30
Самостоятельная деятельность. Уход домой	18.30-19.00