

**Режим дня  
детей старшей группы (5-6 лет)  
на холодный период**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| <b>Утренний прием,</b> осмотр, игры, самостоятельная деятельность детей | <b>7.00 – 8.00</b>    |
| <b>Утренняя гимнастика</b>  | <b>8.10 – 8.20</b>    |
| Пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика.                     | <b>8.20 – 8.30</b>    |
| Подготовка к завтраку   |                       |
| <b>Завтрак</b>  | <b>8.30 – 8.50</b>    |
| Игры, самостоятельная деятельность                                      | <b>8.50 – 9.00</b>    |
| Подготовка к занятиям. Дежурство, трудовые поручения                    |                       |
| <b>Занятия</b>  | <b>9.00 – 9.25</b>    |
|   | <b>9.35 – 9.55</b>    |
| <b>Игры, самостоятельная деятельность детей</b>                         | <b>9.55 – 10.40</b>   |
| Подготовка к прогулке.  | <b>10.40 – 11.00</b>  |
| <b>Прогулка.</b>  | <b>11.00 – 12.10</b>  |
| <b>Возвращение с прогулки.</b>  | <b>12.10 – 12.25</b>  |
| Игры, самостоятельная деятельность детей.                               |                       |
| Чтение художественной литературы  |                       |
| Подготовка к обеду,   | <b>12.25.- 12.30</b>  |
| <b>Обед</b>   | <b>12.30 – 12.50</b>  |
| Подготовка ко сну.  | <b>12.50 – 13.00</b>  |
| <b>Дневной сон.</b>   | <b>13.00 – 15.00</b>  |
| <b>Постепенный подъем детей.</b>  | <b>15.00. – 15.15</b> |
| Гигиенические закаливающие процедуры.                                   |                       |
| Подготовка к полднику   | <b>15.15 – 15.25</b>  |
| <b>Полдник.</b>   | <b>15.25.- 15.35</b>  |
| <b>Занятия (общая длительность, включая перерывы)</b>                   | <b>15.35 – 16.00</b>  |
| <b>Игры, самостоятельная деятельность детей</b>                         |                       |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры                                   | <b>16.00 – 17.00</b>  |
| <b>Возвращение с прогулки, подготовка к ужину.</b>                      | <b>17.00 – 17.10</b>  |
| <b>Ужин</b>   | <b>17.10 – 17.30</b>  |
| Игры и самостоятельная деятельность детей                               | <b>17.30 – 18.05</b>  |
| Подготовка к прогулке.  | <b>18.05 – 19.00</b>  |
| Прогулка  |                       |