



### Режим дня старшей группы (5–6 лет)

Длительность пребывания детей в группе: 10,5 часов  
Сезон года: холодный

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия Игры детей	07.30–08.12
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.12–08.20
Совместная деятельность детей и взрослых	Утренний круг	08.20–08.30
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами Прием пищи Гигиенические процедуры после приема пищи	08:30 –08.50
Образовательная нагрузка	Подготовка к занятиям НОД	08.50 –09.00
	Занятие	09:00–09.25
Перерыв	Физкультурные минутки	09.25–09.35
Образовательная нагрузка	Занятие	09.35–10.00
Совместная деятельность детей и взрослых	Познавательно исследовательская деятельность, и т.д.	10.00 – 10.30
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами	10.00 – 10.10
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание	10.30–12.20
	Прогулка: подвижные игры	
	Возвращение с прогулки: переодевание	
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами	12.20–12.50
	Прием пищи	
	Гигиенические процедуры после приема пищи	
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати	12.50–15.10
	Дневной сон	
	Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	
Образовательная нагрузка	Подготовка к занятию. Занятие	15.10 –15.10
		15.10-15.45
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами	15:45–16:00
	Прием пищи	
	Гигиенические процедуры после приема пищи	
Совместная деятельность детей и взрослых	КМД, ЧХЛ и т.д.	16.00–16.30
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание Прогулка	16.30–18.00