УТВЕРЖДАЮ

Заведующий «Детский сад № 93 «Дюймовочка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А, Котеленец

«19» июня 2024

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 | 07.30-08.20 |
| Утренняя зарядка | Упражнения со спортивным инвентарем и без него | 08.20- 08.30 |
| Самостоятельная деятельность | Игры, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика. | 08.30-08.45 |
| Завтрак | Подготовка к приему пищи:  гигиенические процедуры, посадка детей за столами;  Прием пищи;  Гигиенические процедуры после приема пищи | 08.45-09.10 |
| Образовательная нагрузка | Образовательная деятельность | 09.10-09.35 |
| Перерыв | Физкультурные минутки | 09.35 -09.45 |
| Образовательная нагрузка | Образовательная деятельность | 09.45-10.10 |
| Второй завтрак | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;  Прием пищи;  Гигиенические процедуры после приема пищи | 10.10-10.30 |
| Прогулка, двигательная активность | Подготовка к прогулке: переодевание;  Прогулка: подвижные игры  Возвращение с прогулки: переодевание | 10.30-12.00 |
| Обед | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;  Прием пищи;  Гигиенические процедуры после приема пищи | 12.10-12.30 |
| Дневной сон | Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати;  Дневной сон;  Пробуждение: постепенный подъем, переодевание | 12.30- 15.00 |
| Полдник | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;  Прием пищи;  Гигиенические процедуры после приема пищи | 15.00- 15.15 |
| Самостоятельная деятельность | Отдых, игры | 15.15-16.10 |
| Образовательная нагрузка | Образовательная деятельность  Вторник, четверг | 15.15-15.40 |
| Ужин | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;  Прием пищи;  Гигиенические процедуры после приема пищи | 16.10- 16.30 |
| Прогулка, уход домой | Подготовка к прогулке: переодевание;  Прогулка | 16.30-18.00 |