


 Утверждаю:
 Директор МБОУ ЦО № 17
 /В.С. Кузнецов/
 Приказ от 21.08.2022 № 147 -д

Режим дня в старшей группе общеразвивающего вида холодный период

Режимные моменты	Время проведения
Прием детей, термометрия. Двигательная активность (подвижные игры) Подготовка к утренней гимнастике	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Двигательная активность. Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры)	8.10 – 8.30
Завтрак Подготовка к образовательной нагрузке	8.30 – 9.00
Образовательная нагрузка № 1	9.00 – 9.25
Второй завтрак Труд, игры, самостоятельная, совместная деятельность	9.25 – 9.55
Образовательная нагрузка № 2	9.55 – 10.20
Подготовка к прогулке Прогулка, двигательная активность.	10.20 – 12.00
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду (совместная деятельность, гигиенические процедуры)	12.00 – 12.10
Обед	12.10 – 12.30
Подготовка ко сну Дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъем Воздушная гимнастика после сна Культурно-гигиенические навыки (одевание, причесывание)	15.00 – 15.30
Подготовка к образовательной нагрузке (вторник, среда, четверг) Образовательная нагрузка (вторник, среда, четверг)	15.30 – 15.55
Самостоятельная двигательная активность. Подготовка к уплотненному полднику	15.55 – 16.25
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	16.25 – 16.40
Двигательная активность (подвижные игры), труд, самостоятельная деятельность – вторник, среда, четверг	16.40 – 17.20
Двигательная активность (подвижные игры), труд, самостоятельная, совместная деятельность – понедельник, пятница	15.30 – 17.20
Подготовка к прогулке	17.20 – 17.30
Прогулка, двигательная активность (подвижные игры)	17.30 – 19.00