



Режим дня в подготовительной группе общеразвивающего вида
холодный период

Режимные моменты	Время проведения
Прием детей, термометрия. Подготовка к утренней гимнастике	7.00 – 8.10
Утренняя гимнастика	8.10 – 8.20
Двигательная активность Подготовка к завтраку (совместная деятельность, гигиенические процедуры)	8.10 – 8.30
Завтрак Подготовка к образовательной нагрузке	8.30 – 9.00
Образовательная нагрузка № 1	9.00 – 9.20
Перерыв.	9.20 – 9.30
Образовательная нагрузка № 2	9.30 – 9.55
Второй завтрак.	9.55 – 10.05
Совместная деятельность	10.05 – 10.25
Подготовка к прогулке. Прогулка, двигательная активность.	10.25 – 11.30
Возвращение с прогулки. Подготовка к образовательной нагрузке	11.30 – 11.40
Образовательная нагрузка № 3	11.40 – 12.05
Подготовка к обеду, обед	12.05 – 12.30
Подготовка ко сну Дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъем, воздушная гимнастика Культурно-гигиенические навыки (одевание, причесывание)	15.00 – 15.20
Игры, самостоятельная, совместная деятельность.	15.20 – 16.30
Подготовка к уплотненному полднику с включением блюд ужина (гигиенические процедуры, совместная деятельность)	16.30 – 16.50
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	16.50 – 17.00
Подготовка к прогулке	17.00 – 19.00
Прогулка, двигательная активность.	