***Примерный режим дня***

***для детей старшей группы №5 «Радуга»***

***комбинированной направленности***

***на холодный период года.***

***(от 5 до 6 лет)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **время** |
| **Утренний прием детей,** игры, общение, самостоятельная двигательная деятельность, взаимодействие с родителями | **7.00 - 8.00** |
| **Утренняя гимнастика.** Самостоятельная деятельность**.** Подготовка к завтраку. Дежурство. | **8.00 - 8.10**  8.10 - 8.30 |
| **Завтрак** | **8.30 - 8.50** |
| Самостоятельная деятельность. Подготовка к НОД | 8.50 - 9.00 |
| **Непосредственно образовательная деятельность** | **9.00 - 9.20**  **9.40 -10.05** |
| Самостоятельная деятельность.  **2-й Завтрак.** Подготовка к прогулке | **10.05 -10.15**  **10.15-10.20** |
| **Прогулка (**наблюдения, игры, труд, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность).  **Физкультурное занятие (3-е,пятница)** | **10.20 - 12.15**  **11.50- 12.10** |
| Подготовка к обеду, культурно-гигиенические навыки, самостоятельная деятельность | **12.15 -12.25** |
| **Обед.** Подготовка ко сну | **12.25 -12.45** |
| **Дневной сон.** | **12.55 -15.00** |
| Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливание.  Подготовка к полднику | **15.00 - 15.20** |
| **Полдник** | **15.30 - 15.45** |
| Самостоятельная деятельность | 15.45 - 16.00 |
| **Образовательная деятельность (**конструирование/экономические игры- вторник, четверг) | **16.10 - 16.55** |
| Подготовка к прогулке | **16.55 - 17.00** |
| **Прогулка (**наблюдения, игры, труд, беседа, инд. работа, самостоятельная ДД). Подготовка к ужину | **17.00 - 17.40** |
| **Подготовка к ужину. Ужин** | **17.40- 18.00** |
| **Самостоятельная деятельность.** Общение с родителями | **18.00 - 19.00** |