***Примерный режим дня на холодный период***

***старшей группы дома***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | *Режимные моменты* | ***Время*** |
| 1. | Подъем, утренний туалет | 7.00 - 7.30 |
| 2. | Свободная игра, самостоятельная деятельность | 7.30 - 8.15 |
| 3. | Утренняя гимнастика | 8.15 - 8.25  (10 мин.) |
| 4. | Подготовка к завтраку  Завтрак | 8.25 - 8.35  8.35 - 8.50 |
| 5. | Игры, самостоятельная деятельность | 8.50 - 9.00 |
| 6. | Организованная образовательная деятельность (занятия) | 1. 9.00 - 9.20  2. 9.30 – 9.55 |
| 7. | Второй завтрак | 9.55 - 10.05  (понедельник, вторник, среда)  9.30 - 9.40  (четверг, пятница) |
| 8. | Подготовка к прогулке  Прогулка | 10.05 –12.25  (понедельник, вторник, среда, четверг)  9.40-12.00  (пятница) |
| 9. | Физкультурное занятие на воздухе | 12.00-12.25  (пятница) |
| 10. | Возвращение с прогулки  Подготовка к обеду | 12.25 - 12.35  12.35 - 12.45 |
| 11. | Обед | 12.45-13.05 |
| 12. | Подготовка ко сну  Дневной сон | 13.05 - 13.10  13.10-15.10 |
| 13. | Постепенный подъём, подготовка к полднику | 15.10 - 15.25 |
| 14. | Полдник | 15.25 – 15.40 |
| 15. | Игры, самостоятельная деятельность | 15.40 – 16.15  (вторник, пятница) |
| 16. | Организованная образовательная деятельность (занятие) | 15.50 – 16.15  (понедельник, вторник, четверг) |
| 17. | Подготовка к прогулке.  Прогулка | 16.15 - 16.30  16.30 - 18.50 |
| 18. | Возвращение с прогулки, спокойные игры | 18.50 - 19.15 |
| 19. | Подготовкак ужину***,*** лёгкий ужин | 19.15 - 19.35 |
| 20. | Спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.35 - 20.30 |
| 21. | Ночной сон | 20.30 - 7.00 |