******

**Примерный режим дня**

# Старшая группа

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные процессы** |  |
| Подъем, утренний туалет | 7.00-7.30 |
| Утренняя гимнастика | 7.30-7.42 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 7.42-8.15 |
| Игры, самостоятельная деятельность  Образовательная деятельность | 8.15-9.00  9.00-9.30 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 9.30-9.40 |
| Образовательная деятельность | 9.40-10.05 |
| Второй завтрак | 10.05-10.15 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд) | 10.15-12.30 |
| Возвращение с прогулки | 12.30-12.40 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.40-13.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 13.00-15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, подготовка к полднику, полдник | 15.00-15.40 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 15.40-16.15 |
| Совместные игры | 16.15-17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 17.00-18.30 |
| Подготовка к ужину, ужин | 18.30-19.00 |
| Спокойные игры, чтение художественной литературы, гигиенические процедуры | 19.00-21.00 |
| Ночной сон | 21.00-7.00 |