******

**Примерный режим дня**

# Старшая группа

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные процессы** |  |
| Подъем, утренний туалет | 7.00-7.30 |
| Утренняя гимнастика | 7.30-7.40 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 7.40-8.10 |
| Игры, самостоятельная деятельностьОбразовательная деятельность  | 8.10-9.009.00-9.25 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 9.25-9.40 |
| Образовательная деятельность | 9.40-10.00 |
| Второй завтрак | 10.00-10.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд) | 10.10-12.20 |
| Возвращение с прогулки | 12.20-12.35 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.35-12.55 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.55-15.00 |
| 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 |