

**Примерный режим дня в МБДОУ детский сад № 262
в старшей группе (5-6 года жизни) на холодный период года**

Режимные моменты	длительность	начало	окончание
дома			
Подъем, утренний туалет	1:00	6.30	7.30
В детском саду			
Приход в детский сад, прием, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	00:55	7.30	8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	00:20	8.20	8.40
Утренний круг	00:10	8.40	8.50
Игры, кружки, образовательные ситуации на игровой основе, занятия со специалистами Совместная, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы. *	1:40	8.50	10.30
Второй завтрак	00:10	10.10	10.20
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, беседы, труд, адаптационные игры, самостоятельные игры развлечения)	1:50	10.30	12.20
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры самостоятельная деятельность	0:20	12.20	12.40
Подготовка к обеду, обед	0:30	12.40	13.10
Подготовка ко сну, водные процедуры, дневной сон	2:00	13.10	15.10
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	0:20	15.10	15.30
Подготовка к полднику, полдник	0:20	15.30	15.50
Игры, кружки, самостоятельная, совместная деятельность, чтение художественной литературы, организованные образовательные ситуации на игровой основе *	1:00	15.50	16.50
Вечерний круг	0:10	16.50	17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	1:00	17.00	18.00
Дома (рекомендации)			
Прогулка	2:00	18.00	20.00
Возвращение домой, легкий ужин, гигиенические процедуры	0:30	20.00	20.30
Ночной сон		20.30	6.30 (7.30)

* Указана общая длительность включая перерывы