

**Режим дня
на холодный период
подготовительная группа (6 - 7 лет)**

Прием детей, игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	6:30 – 8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30 – 8:50
Игры, подготовка и организация совместной образовательной деятельности фронтальным, подгрупповым, индивидуальным способом	8:50– 10:50
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10:50–11:00
Подготовка к прогулке, прогулка	11:00–12:35
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	12:35–13:15
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, закаливающие процедуры	13:15–15:25
Подготовка к полднику, полдник	15:25–15:40
Игры, трудовая, самостоятельная деятельность, организация совместной образовательной деятельности	15:40–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, постепенный уход домой	16:30–18:30

**Режим дня
на теплый период
Подготовительная группа (6 – 7 лет)**

Прием детей, игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	6:30 – 8:35
Подготовка к завтраку, завтрак	8:35 – 8:55
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке, выход на прогулку	8:55 – 9:05
Самостоятельная и организованная совместная деятельность на участке, игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	9:05 – 12:10
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10:40 – 10:55
Возвращение с прогулки, водные процедуры, подготовка к обеду, обед	12:10 – 13:00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъём, игры	13:00 – 15:25
Подготовка к полднику, полдник	15:25– 15:40
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	15:40– 16:10
Самостоятельная и организованная деятельность на участке, игры, постепенный уход домой	16:10– 18:30

Двигательный режим подготовительной группы

Вид занятий	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10- 12 мин.
Двигательная разминка	Ежедневно во время перерыва между организованной деятельностью в различных образовательных областях 7- 10 мин.
Физкультминутка	Ежедневно при организации статической образовательной деятельности по мере необходимости 5 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 25- 30 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно на прогулке 12-15 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 10-12 мин.
Организованная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю 30 мин.
Подвижные игры на вечерней прогулке	Ежедневно 15 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на открытом воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц 30-40 мин.
Физкультурный праздник	2 раза в год 45-60 мин.