

**Режим дня  
на холодный период  
Старшая группа (5 – 6 лет)**

Прием детей, игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	6:30 – 8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30 – 8:55
Игры, подготовка и организация совместной образовательной деятельности фронтальным, подгрупповым, индивидуальным способом	8:55– 10:30
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10:30–10:40
Подготовка к прогулке, прогулка	10:40–12:25
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	12:25–13:10
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, закаливающие процедуры	13:10–15:25
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  
старшая группа (5 – 6 лет)**

Прием детей, игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	6:30 – 8:35
Подготовка к завтраку, завтрак	8:35 – 9:00
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9:00 – 9:15
Самостоятельная и организованная совместная деятельность на участке, игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	9:15 – 12:15
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10:30 – 10:45
Возвращение с прогулки, водные процедуры, подготовка к обеду, обед	12:15 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъём, игры	13:00 – 15:25
Подготовка к полднику, полдник	15:25– 15:45
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	15:45– 16:10
Самостоятельная и организованная деятельность на участке, игры, постепенный уход домой	16:10– 18:30

## Двигательный режим старшей группы

<b>Вид занятий</b>	<b>Продолжительность</b>
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10мин.
Двигательная разминка	Ежедневно во время перерыва между организованной деятельностью в различных образовательных областях 7 мин.
Физкультминутка	Ежедневно при организации статической образовательной деятельности по мере необходимости 5 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 20 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно на прогулке 12 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 10 мин.
Организованная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю 25мин.
Подвижные игры на вечерней прогулке	Ежедневно 12 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.