**Режим дня старшей, подготовительной группы «Рябинка» (5 -7 лет)**

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

| **Режимные мероприятия** | | **Время** |
|---|---|---|
| **наименование** | **содержание** | |
| Утренний прием | Осмотр детей, термометрия;<br>«Утренний круг» | 07.00-08.20 |
| Утренняя зарядка | Упражнения со спортивным инвентарем и без него | 08.20-08.30 |
| Завтрак | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;<br>Прием пищи;<br>Гигиенические процедуры после приема пищи | 08.30-09.00 |
| Образовательная нагрузка | Занятие | 09.00-09.30 |
| Перерыв | Физкультурные минутки | 09.30-09.40 |
| Образовательная нагрузка | Занятие | 09.40-10.10 |
| 2-ой завтрак | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;<br>Прием пищи;<br>Гигиенические процедуры после приема пищи | 10.10-10.30 |
| Прогулка | Подготовка к прогулке: переодевание;<br>Прогулка;<br>Возвращение с прогулки: переодевание | 10.30-12.30 |
| Обед | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;<br>Прием пищи;<br>Гигиенические процедуры после приема пищи | 12.30-13.00 |
| Дневной сон | Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати;<br>Дневной сон;<br>Пробуждение: постепенный подъем, переодевание | 13.00-15.00 |
| Самостоятельная деятельность | Спокойный досуг | 15.00-15.30 |
| Образовательная нагрузка | Занятие | 15.30-16.00 |
| Полдник | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;<br>Прием пищи;<br>Гигиенические процедуры после приема пищи | 16.00-16.20 |
| Самостоятельная деятельность | Спокойный досуг | 16.20-17.00 |
| Прогулка, двигательная активность<br>Уход домой | Подготовка к прогулке: переодевание;<br>Прогулка: подвижные игры | 17.00-19.00 |