

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 5 Ю.В.Петрухина



Режим дня детей старшей группы (5-6 лет)

тёплый период

Режимные моменты	Время	Примечание
Прием детей на воздухе, утренняя гимнастика на свежем воздухе	07 ⁰⁰ – 08 ²⁰	Продолжительность прогулки- 1 час 20 мин
Возвращение в группу, дыхательная, зрительная, пальчиковая, гимнастика, мытьё лица и рук до локтя прохладной водой. Подготовка к завтраку, завтрак	08 ²⁵ -08 ⁴⁵	
Самостоятельная деятельность	08 ⁴⁵ -09 ⁰⁰	
Подготовка к прогулке, прогулка: совместная деятельность наблюдения, труд, подвижные на прогулке, индивидуальная и подгрупповая работа, , индивидуальная и подгрупповая работа, совместная деятельность физкультурно-оздоровительного и художественно – эстетического цикла, подвижные игры на прогулке, индивидуальная и подгрупповая работа, совместная деятельность педагога и детей	09 ⁰⁰ -12 ¹⁵	Продолжительность прогулки- 2 часа 50 мин
Второй завтрак	10 ⁰⁰ -10 ¹⁵	
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12 ¹⁵ -12 ³⁰	
Подготовка к обеду, обед (полоскание рта после обеда)	12 ³⁰ -13 ⁰⁰	
Подготовка ко сну, дневной сон с использованием музыкотерапии и чтения произведений художественной литературы для детей	13 ⁰⁰ -15 ³⁰	Продолжительность дневного сна – 2 часа 30 минут
Постепенный подъем, закаливающие мероприятия: гимнастика пробуждения, дорожка здоровья, дыхательная гимнастика, совместная деятельность.	15 ⁴⁰ -15 ⁵⁰	
Подготовка к полднику, уплотненный полдник (полоскание полости рта после полдника)	15 ⁵⁰ -16 ¹⁰	
Подготовка к прогулке, прогулка: совместная деятельность, индивидуальная работа, совместная деятельность воспитателя с детьми, игры, взаимодействие с семьёй. Уход домой.	16 ¹⁰ -19 ⁰⁰	Продолжительность прогулки -2 час 30 минут