**Режим дня (теплый период)**

**Старшая группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные процессы** | **Время** |
| **Дома:**   * Подъем, утренний туалет | 6.00 - 7.00 |
| **В дошкольном учреждении:**   * Прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность | 6.30 – 8.10 |
| * Утренняя гимнастика | 8.10 – 8.20 |
| * Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 – 8.35 |
| * Самостоятельная и совместная деятельность | 8.35 – 9.30 |
| * Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд) * Физическое развитие (В, С, Пт.) | 9.30 – 12.20  9.45 – 10.10 |
| * Второй завтрак | 10.20 – 10.25 |
| * Возвращение с прогулки, подготовка к обеду | 12.20-12.35 |
| * Обед | 12.35-12.55 |
| * Подготовка ко сну, дневной сон | 12.55-15.15 |
| * Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, подготовка к полднику | 15.15-15.30 |
| * Полдник | 15.30-15.40 |
| * Самостоятельная и совместная деятельность | 15.40-16.10 |
| * Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой | 16.10-17.00 |
| **Дома:**   * Прогулка, возвращение с прогулки | 17.00-18.30 |
| * Подготовка к ужину, ужин | 18.30-19.00 |
| * Спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.00-20.50 |
| * Ночной сон | 20.50-6.00 |