



**Гибкий режим дня
Старшая группа
(холодный период)**

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
Прием детей: опрос родителей, осмотр детей, самостоятельная деятельность детей	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры)	8.30 – 9.00
Завтрак	
Занятие 1	9.00 – 9.25
Физкультурная минутка	9.25 – 9.35
Занятие 2	9.35 – 10.00
Самостоятельная деятельность детей	10.00 – 10.10
Второй завтрак	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке (сбор на улицу, выход подгруппами)	10.20 – 12.30
Дневная прогулка: Наблюдения (специфика) Трудовая деятельность (специфика) Подвижные игры Самостоятельная деятельность Индивидуальная работа педагога с детьми Возвращение с прогулки (вход подгруппами)	
Подготовка к обеду, образовательные ситуации, культурно-гигиенические процедуры	12.30 – 13.00
Обед	
Подготовка ко сну	13.00 – 15.00
Сон	
Постепенный подъем Ленивая гимнастика Воздушные и водные процедуры Игровые ситуации, общение	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику	15.30 – 15.55
Полдник	
Занятие 3	15.55 – 16.20
Физкультурная минутка	16.20 – 16.30
Подготовка к прогулке	16.30 – 18.00
Прогулка Игровая деятельность, уход детей домой	