**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ *ДОМА***

**Детей старшей группы**

**(от 5 до 6 лет)**

**на холодный период года**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| Подъем | 7.30 |
| Утренняя гимнастика | 7.30-7.40 |
| Утренний туалет | 7.40-7.50 |
| Подготовка к завтраку, I завтрак | 7.50-8.10 |
| Игры, подготовка к занятию | 8.10-8.50 |
| Занятия по 20 мин. | 8.50-9.10  9.20-9.40 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 9.40-10.00 |
| II завтрак | 10.00-10.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд) | 10.10-12.15  2 ч.5 мин. |
| Возвращение с прогулки  Подготовка к обеду | 12.15  12.15-12.30 |
| Обед | 12.30-12.50 |
| Подготовка ко сну,  дневной сон | 12.50-13.00  13.00-15.00  (2ч.) |
| Подъем, воздушные и водные процедуры, игры | 15.00-15.25 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.25-15.40 |
| Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятию | 15.40-16.00 |
| Занятие | 16.00-16.25 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.25-18.10  (1ч.45 мин.) |
| Возвращение с прогулки | 18.10 |
| Игры, подготовка к ужину | 18.10-18.40 |
| Ужин | 18.40-19.00 |
| Спокойные игры, чтение | 19.00-20.00 |
| Подготовка ко сну (водные процедуры) | 20.00-20.30 |
| Ночной сон | 20.30 |