Рекомендуемый режим дня для детей старшей группы(5-6 лет)

1 Утренний подъём, гимнастика 08.00 – 08.30

2 Культурно-гигиенические процедуры 08.30 – 08.40

3 Подготовка к завтраку. Завтрак 08.40 – 09.00

4 Проветривание комнаты. 09.00 - 09.20

5 Подготовка к образовательной деятельности 09.15 – 09.35

6 Образовательная деятельность 09.35 – 09.45

7 Питьевой режим, второй завтрак 10.05 – 10.15

8 Самостоятельная деятельность детей 10.15 – 10.45

9 Совместная деятельность взрослого и ребёнка

Игры малой подвижности, конструирование, танцы под весёлую музыку, подвижные игры, заучивание наизусть стихов, потешек, скороговорок и т д 10.45 – 11.35

10 Самостоятельная деятельность детей 11.35 – 12.00

11 Культурно-гигиенические процедуры 12.00 – 12.10

12 Подготовка к обеду. Обед 12.10 – 12.40

13 Культурно-гигиенические процедуры 12.40 – 12.50

14 Проветривание спальни.

Подготовка ко сну, чтение перед сном 12.50 – 13.05

15 Дневной Сон 13.05 – 15.00

16 Постепенное пробуждение, гимнастика после сна 15.00 – 15.15

17 Культурно-гигиенические процедуры.Питьевой режим. 15.15-15.25

18 Самостоятельная деятельность детей 15.25 – 15.50

19 Культурно-гигиенические процедуры 15.50 – 16.00

20 Подготовка к полднику. Полдник 16.00 – 16.30

21 Культурно-гигиенические процедуры 16.30 – 16.40

22 Совместная деятельность взрослого и ребёнка: рисование, лепка из пластилина, аппликация, вырезывание ножницами,Игры малой подвижности, конструирование, танцы под весёлую музыку, подвижные игры и т.д 16.40 – 17.15

23 Просмотр мультфильмов, сказок,детских передач17.15 – 17.35

24 Самостоятельная деятельность детей 17.35 – 17.50

25 Совместная деятельность взрослого и ребёнка: Игры малой подвижности, настольные игры, игры на внимательность, речевые игры, игры на развитие мелкой моторики и т д 17.50 – 18.35

26 Культурно-гигиенические процедуры 18.35 – 18.45

27 Подготовка к ужину. Ужин 18.45 – 19.05

28 Самостоятельная деятельность детей 19.05 – 19.30

29 Приём водных процедур 19.30 – 19.50

30 Воздушные ванны 19.50 – 20.00

31 Питьевой режим 20.00 – 20.10

32 Совместная деятельность взрослого и ребёнка: Беседы 20.10 – 20.30

33 Чтение художественной литературы перед сном 20.30 – 20.50

34 Подготовка ко сну 20.50 – 21.00

35 Ночной сон 21.00 – 08.00