



**Режим дня старшей группы «Знайки»  
для детей от 5 до 6 лет на холодный период года**

| Время           | Режимные моменты                               | Содержание  |
|-----------------|--|---|
| 07.00. - 08.00. | Утренний приём детей                           | Приём детей, осмотр, опрос родителей, термометрия с регистрацией в журнале учёта детей (проводит воспитатель). Индивидуальное общение воспитателя с детьми и родителями. Самостоятельная деятельность детей. Игры.        |
| 08.00. - 08.10. | Утренняя зарядка                               | Зарядка в музыкальном зале. Проводят воспитатель или инструктор по физической культуре.   |
| 08.10. - 08.30. | Подготовка к первому завтраку                  | Гигиенические процедуры. Обучение навыкам самообслуживания, воспитание культурно-гигиенических навыков. Беседы с детьми о соблюдении правил личной гигиены, о меню. Пальчиковая (зрительная, артикуляционная) гимнастика. |
| 08.30. - 09.00. | Первый завтрак                                 | Обучение правилам поведения за столом, навыкам пользования столовыми приборами и культуры еды. Полоскание рта и горла после еды.  |
| 09.00. - 09.25. | Образовательная нагрузка                       | Занятие 1 согласно календарно-тематическому планированию.   |
| 09.25. - 09.35. | Перерыв между занятиями                        | Физкультурные минутки.  |
| 09.35. - 10.00. | Образовательная нагрузка                       | Занятие 2 согласно календарно-тематическому планированию.   |
| 10.00. - 10.10. | Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак | Гигиенические процедуры. Полоскание рта и горла после еды.  |
| 10.10. - 10.30. | Подготовка к прогулке. Выход на прогулку       | Гигиенические процедуры. Переодевание. Обучение навыкам самообслуживания.   |
| 10.30. - 12.10. | Прогулка.                                      | Занятия по интересам. Игры. Общение. Совместная   |

|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
|                 |  | деятельность взрослого и детей.   |
| 12.10. - 12.30. | Возвращение с прогулки.<br>Подготовка к обеду  | Переодевание. Обучение навыкам самообслуживания. Гигиенические процедуры. Обучение навыкам самообслуживания, воспитание культурно-гигиенических навыков. Беседы с детьми о соблюдении правил личной гигиены, о меню. Пальчиковая (зрительная, артикуляционная) гимнастика.                                |
| 12.30. - 13.00. | Обед   | Воспитание культурно-гигиенических навыков. Обучение правилам поведения за столом, навыкам пользования столовыми приборами и культуры еды. Полоскание рта и горла после еды.  |
| 13.00. - 15.10. | Подготовка ко сну.<br>Дневной сон              | Гигиенические процедуры. Обучение навыкам самообслуживания, воспитание культурно-гигиенических навыков. Релаксационные упражнения перед сном. Создание, поддержание тишины и благоприятной обстановки для сна. Использование классической (релаксационной) музыки. Чтение художественной литературы. Сон. |
| 15.10. - 15.30. | Постепенный подъем                             | Оздоровительные (гимнастика пробуждения, самомассаж, хождение по массажным дорожкам для профилактики плоскостопия) и гигиенические процедуры. Термометрия с регистрацией в журнале учёта детей.   |
| 15.30. - 16.00. | Подготовка к полднику. Полдник                 | Воспитание культурно-гигиенических навыков. Обучение правилам поведения за столом, навыкам пользования столовыми приборами и культуры еды. Беседы с детьми о меню. Полоскание рта и горла после еды.  |
| 16.00. - 16.25. | Образовательная нагрузка                       | Занятие 3 согласно календарно-тематическому планированию.   |
| 16.25. - 16.45. | Подготовка к прогулке.<br>Выход на прогулку    | Гигиенические процедуры. Переодевание. Обучение навыкам самообслуживания.   |
| 16.45. - 17.30. | Активное бодрствование детей во время прогулки | Самостоятельная деятельность детей. Игры. Подвижные игры.   |
| 17.30.          | Уход домой                                     | Индивидуальное общение воспитателя с родителями детей. Регистрация в журнале учета детей.   |