



Режим дня для детей старшего возраста в теплый период года

Компоненты режима	Содержание	Время
Первая половина дня		
Утренний приём	Осмотр, индивидуальная работа, упражнения в основных видах движений (равновесие, упражнение с мячом, метание предметов), спокойные игры детей.	7.30-8.20
Эмоционально-стимулирующая гимнастика	Гимнастика игрового характера	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	Гигиенические процедуры: мытьё рук, умывание прохладной водой, приём пищи.	8.30-8.50
Гигиенические процедуры	Полоскание рта после каждого приема пищи	8.50 – 8.55
Подготовка к занятиям ☺ Минутка здоровья	Гимнастика	8.55 - 9.00
Регламентированная деятельность ☺ Минутка здоровья	Занятия с физминутками Двигательная разминка между занятиями Гимнастика для глаз Дыхательная гимнастика (профилактика заболеваний горла)	9.00 – 10.50 10 минут 10 минут
Второй завтрак	Прием пищи	10.10
Подготовка к прогулке. Прогулка. ☺ Минутка шалости	Наблюдения Индивидуальная работа по основным видам движений. Подвижная игра Труд Самостоятельная игровая деятельность Имитационные игры по желанию детей	10.50 – 12.25 7 минут
Возвращение с прогулки ☺ Минутка здоровья	Раздевание, игры Пальчиковая гимнастика	12.30 - 12.40 2 минуты
Подготовка к обеду, обед	Гигиенические процедуры: мытьё рук. Приём пищи	12.40 – 13.00
Гигиенические процедуры	Полоскание рта	12.55 – 13.00
Подготовка ко сну ☺ Минутка добра ☺ Дневной сон	Ходьба босиком, Чтение детских произведений или Музыкальная терапия Сон на правом боку, спине	13.00 – 15.00
Вторая половина дня		
Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры,	Гимнастика пробуждения после дневного сна Ходьба босиком, Ходьба по дорожке здоровья,	15.00-15.20

Подготовка к полднику, уплотнённый полдник	Гигиенические процедуры: мытьё рук. Приём пищи, полоскание рта	15.20-15.35
☺ Минутка здоровья	Психогимнастика, Игры, которые лечат (если нет физкультурного занятия)	15.35-15.45
Регламентированная деятельность	Кружковая работа или занятие	15.45-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	Самостоятельная игровая деятельность. Подвижные игры. Наблюдения. Индивидуальная работа по усвоению основных видов движений.	16.00-17.00
Возвращение с прогулки уход детей домой	Спокойные игры	17.00-17.30