

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 110
Т.Б. Боглаева

**Режим дня в холодный период года (сентябрь-май)
для детей старшей группы (5-6 лет)**

Режимные мероприятия	
Прием детей; Самостоятельная деятельность детей	7 ⁰⁰ -8 ¹⁰ (70 мин)
Утренняя гимнастика	8 ²⁰ -8 ³⁰ (10 мин)
Пальчиковая, артикуляционная гимнастика	8 ³⁰ -8 ⁴⁰ (10 мин)
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	8 ⁴⁰ -8 ⁵⁰ (10 мин)
Самостоятельная деятельность детей	8 ⁵⁰ -9 ⁰⁰ (10 мин)
ЗАНЯТИЕ №1	9 ⁰⁰ -9 ²⁵ (25 мин)
Самостоятельная деятельность детей	9 ²⁵ -9 ³⁵ (10 мин)
ЗАНЯТИЕ №2	9 ³⁵ -10 ⁰⁰ (20 мин)
Самостоятельная деятельность детей	10 ⁰⁰ -10 ¹⁵ (15 мин)
Подготовка к прогулке	10 ¹⁰ -10 ²⁰ (10 мин)
ПРОГУЛКА Самостоятельная деятельность детей на прогулке	10 ²⁰ -12 ²⁰ (2 ч)
	35 мин.
Самостоятельная деятельность детей	12 ²⁰ -12 ³⁵ (15 мин)
Подготовка к обеду ОБЕД	12 ²⁰ -12 ⁵⁵ (35 мин)
Подготовка ко сну	12 ⁵⁵ -13 ⁰⁰ (5 мин)
СОН	13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ (2ч.)
Подъем; закаливающие процедуры Самостоятельная деятельность детей	15 ⁰⁰ -15 ¹⁰ (10 мин)
Подготовка к полднику ПОЛДНИК	15 ¹⁰ -15 ²⁵ (15 мин)
ЗАНЯТИЕ №3	15 ²⁵ -15 ⁵⁰ (25 мин)
Самостоятельная деятельность детей	15 ⁵⁰ -16 ³⁰ (40 мин)
Подготовка к ужину УЖИН	16 ³⁰ -16 ⁵⁰ (20 мин)
Подготовка к прогулке	16 ⁵⁰ -17 ⁰⁰ (10 мин)
ПРОГУЛКА Самостоятельная деятельность детей на прогулке; Уход домой.	17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ (2 ч.)