

**Режим дня на 2024-2025 учебный год для детей старшей группы**  
 (старший дошкольный возраст: пятый – седьмой год жизни)  
 Холодный период (сентябрь-май)

| <b>Режимные мероприятия</b>              |  | <b>Время</b>        |
|--|--|---------------------|
| <b>наименование</b>                      | <b>содержание</b>  |                     |
| <i>Утренний прием</i>                    | <i>Осмотр детей, термометрия;<br/>Игры детей</i>   | <i>07.30-08.20</i>  |
| <i>Утренняя зарядка</i>                  | <i>Упражнения со спортивным инвентарем и без него</i>  | <i>08.00-08.10</i>  |
| <i>Завтрак</i>                           | <i>Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи;<br/>Гигиенические процедуры после приема пищи</i>            | <i>08.30-09.00</i>  |
| <i>Образовательная нагрузка</i>          | <i>Занятие</i>   | <i>09.00-09.25</i>  |
| <i>Перерыв</i>                           | <i>Физкультурные минутки</i>   | <i>09.25-09.40</i>  |
| <i>Образовательная нагрузка</i>          | <i>Занятие</i>   | <i>09.40-10.05</i>  |
| <i>Самостоятельная деятельность</i>      | <i>Отдых, игры</i>   | <i>10.05-10.50</i>  |
| <i>Второй завтрак</i>                    | <i>Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, Прием пищи</i>   | <i>10.50 -11.00</i> |
| <i>Прогулка, двигательная активность</i> | <i>Подготовка к прогулке: переодевание;<br/>Прогулка: подвижные игры<br/>Возвращение с прогулки: переодевание</i>              | <i>11.00-12.20</i>  |
| <i>Обед</i>                              | <i>Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи;<br/>Гигиенические процедуры после приема пищи</i>            | <i>12.20-12.50</i>  |
| <i>Дневной сон</i>                       | <i>Подготовка ко сну :переодевание;Дневной сон;<br/>Пробуждение: постепенный подъем,<br/>гимнастика после сна</i>              | <i>12.50-15.30</i>  |
| <i>Полдник</i>                           | <i>Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, Прием пищи;<br/>Гигиенические процедуры после приема пищи</i>            | <i>15.30-16.00</i>  |
| <i>Образовательная нагрузка</i>          | <i>Занятие, игры, досуги, общение по интересам,<br/>театрализация, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности</i> | <i>16.00-16.25</i>  |
| <i>Прогулка, уход домой</i>              | <i>Подготовка к прогулке: переодевание;<br/>Прогулка</i>   | <i>16.25-17.30</i>  |

**Режим дня для детей старшей группы на 2024-2025 учебный год**  
 (старший дошкольный возраст: шестой-седьмой год жизни)  
 Теплый период года (июнь-август)

| <b>Режимные мероприятия</b>              |   | <b>Время</b>       |
|--|---|--------------------|
| <b>наименование</b>                      | <b>содержание</b>   |                    |
| <i>Утренний прием</i>                    | <i>Осмотр детей, термометрия;<br/>Игры детей</i>  | <i>07.30-08.20</i> |
| <i>Утренняя зарядка</i>                  | <i>Упражнения со спортивным инвентарем и без него</i>   | <i>08.00-08.10</i> |
| <i>Завтрак</i>                           | <i>Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, Прием пищи;<br/>Гигиенические процедуры после приема пищи</i>                               | <i>08.30-09.00</i> |
| <i>Образовательная нагрузка</i>          | <i>Занятие</i>  | <i>09.00-09.30</i> |
| <i>Перерыв</i>                           | <i>Физкультурные минутки</i>  | <i>09.30-09.40</i> |
| <i>Образовательная нагрузка</i>          | <i>Занятие</i>  | <i>09.40-10.10</i> |
| <i>Самостоятельная деятельность</i>      | <i>Отдых, игры</i>  | <i>10.10-10.30</i> |
| <i>Второй завтрак</i>                    | <i>Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;<br/>Прием пищи;<br/>Гигиенические процедуры после приема пищи</i> | <i>10.30-10.40</i> |
| <i>Прогулка, двигательная активность</i> | <i>Подготовка к прогулке: переодевание;<br/>Прогулка: подвижные игры<br/>Возвращение с прогулки: переодевание</i>                                 | <i>10.40-12.20</i> |
| <i>Обед</i>                              | <i>Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи;<br/>Гигиенические процедуры после приема пищи</i>                               | <i>12.20-12.50</i> |
| <i>Дневной сон</i>                       | <i>Подготовка ко сну; Дневной сон;<br/>Пробуждение: постепенный подъем,<br/>гимнастика после сна</i>  | <i>12.50-15.30</i> |
| <i>Полдник</i>                           | <i>Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, Прием пищи;<br/>Гигиенические процедуры после приема пищи</i>                               | <i>15.30-16.00</i> |
| <i>Прогулка, уход домой</i>              | <i>Подготовка к прогулке, Прогулка<br/>Игры, Досуги, общение по интересам</i>   | <i>16.00-17.30</i> |