

**Режим дня старше-подготовительной группы оздоровительной  
направленности «МЕЧТАТЕЛИ»  
на 2024 - 2025 уч.г. (холодный период года)**

Содержание	Время	
	<i>возраст 5-6 лет (1 подгруппа)</i>	<i>возраст 6-7 лет (2 подгруппа)</i>
	начало/ окончание	начало/ окончание
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность, <b>индивидуальная оздоровительная работа</b>	07.00 - 08.20	
Утренняя гимнастика	08.20 - 08.30	
Подготовка к завтраку ( <i>гигиенические процедуры</i> ), завтрак	08.30 - 08.35 08.35 - 08.50	
Игры, подготовка к занятиям	08.50 - 09.00	
<b>Занятия</b> (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерыв между занятиями, не менее 10 минут)	09.00-10.15 <i>2 занятия по подгруппам по 25 минут по отдельному расписанию</i>	09.00-10.50 <i>3 занятия по подгруппам по 30 минут по отдельному расписанию</i>
Игры, самостоятельная деятельность детей	10.15-10.50	--
<b>Второй завтрак</b>	10.50 - 11.00	
Подготовка к прогулке, прогулка	11.00 - 12.10	
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, чтение литературы	12.10 - 12.20	
<i>Подготовка к обеду (гигиенические процедуры), обед</i>	12.20 – 12.45	
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей	12.45 - 15.15	
Закаливающие процедуры	15.15 - 15.30	
Уплотнённый полдник ( <i>гигиенические процедуры до и после полдника</i> )	15.30 - 16.00	
<b>Занятия (1 подгруппа)</b>	16.00-16.25 <i>1 занятие по 25 минут по отдельному расписанию</i>	---
Игры, самостоятельная деятельность детей, дополнительное образование <b>оздоровительные мероприятия</b>	16.00 - 16.45	
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.45 – 19.00	
Уход домой	до 19.00	
*Сон – 2,5 часа **Прогулка – 3 часа (1 час – утром, 2 часа – вечером)		