

**Режим дня на холодный период учебного года.
Старший дошкольный возраст.
Сентябрь - май.**

№ п/п	Содержание	Время	Пребывание на свежем воздухе
1.	Приём на свежем воздухе, игры, утренняя гимнастика, индивидуальная работа с детьми.	7.00 – 8.20	1 час 20 мин.
2.	Осмотр детей, подготовка к завтраку.	8.20 – 8.40	
3.	Завтрак.	8.40 – 9.00	
4.	Час интересных дел.	9.00 - 10.25	
5.	Подготовка к завтраку. Второй завтрак.	10.25 – 10.35	
6.	Подготовка к прогулке. Прогулка.	10.35 – 12.10	1 час 35 мин.
7.	Подготовка к обеду. Обед.	12.10 – 12.20 12.20 – 12.40	
8.	Подготовка к дневному сну. Сон.	12.40 – 15.15	2 часа 30 мин.
9.	Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры.	15.15 – 15.35	
10.	Полдник.	15.35 – 15.45	
11.	Час интересных дел.	15. 45 - 16.30	
12.	Подготовка к ужину.	16.30 - 16.40	
13.	Ужин.	16. 40 –17.00	
14.	Подготовка к прогулке. Прогулка.	17.00 – 20.00	3 часа.