**ПРИМЕРНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ СТАРШЕЙ ГРУППЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Процессы жизнедеятельности | Время |
| *Дома* | |
| Подъем, утренний туалет | 6.30–7.30 |
| *В учреждении дошкольного образования* | |
| Прием, осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика | 7.30–8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30–9.00 |
| Игры, подготовка к занятиям | 9.00–9.10 |
| Занятия | 9.10–10.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.40–12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.30–13.10 |
| Сон | 13.10–15.10 |
| Постепенный подъем, гигиенические процедуры, самостоятельная двигательная деятельность | 15.10–15.45 |
| Полдник | 15.45–16.05 |
| Игры, занятия, самостоятельная деятельность | 16.05–16.35 |
| Подготовка к прогулке | 16.35–16.45 |
| Прогулка, уход домой | 16.45–18.00 |
| *Дома* | |
| Прогулка | 18.00–19.15 |
| Возвращение с прогулки, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.15–20.45 |
| Ночной сон | 20.45–6.30 |