

Режим дня для детей старшего дошкольного возраста (холодный период).

Виды деятельности в течении дня	Старшая группа		Подготовительная группа		Характер деятельности
	Время	Длительность	Время	Длительность	
Прием, осмотр, самостоятельные игры	7.00-8.10	70 мин	7.00-18.20	80 мин	
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	10 мин	8.20-8.30	10 мин	Совместная ОД
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.45	25 мин	8.30-8.50	20 мин	Совместная ОД Присмотр и уход
Самостоятельная деятельность детей	8.45-9.00	15 мин	8.50-9.00	10 мин	Самостоятельная
НОД	9.00-9.25 9.35-10.00 10.10-10.35	95 мин	9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50	110 мин	Совместная ОД
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35-12.20	105 мин	10.50-12.3-	100 мин	Совместная ОД Самостоятельная
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, оздоровительные и закаливающие процедуры	12.20-12.35	15 мин 30 мин	12.30-12.40	10 мин 30 мин	Совместная ОД Присмотр и уход Самостоятельная
Подготовка к обеду, обед	12.35-13.00	25 мин	12.40-13.00	20 мин	Совместная ОД Присмотр и уход
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00	120 мин	13.00-15.00	120 мин	Присмотр и уход
Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00-15.20	20 мин 30 мин	15.00-15.20	20 мин 30 мин	Совместная ОД Самостоятельная
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.40	20 мин	15.20-15.40	20 мин	Совместная ОД Присмотр и уход
НОД	15.40-16.05	25 мин	15.40-16.10	30 мин	Совместная ОД
Игры, индивидуальная работа, подготовка к ужину, занятия по интересам	16.05-16.55	50 мин	16.10-17.00	50 мин	Совместная ОД Самостоятельная
Подготовка к ужину, ужин	16.55-17.15	20 мин	17.00-17.20	20 мин	Совместная ОД Присмотр и уход
Подготовка к прогулке, прогулка	17.15-18.45	90 мин	17.20-18.45	85 мин	Совместная ОД

					Самостоятельная
Возвращение с прогулки, игры, уход домой	18.45-19.00	15 мин	18.45-19.00	18.45-19.00	Совместная ОД Взаимодействие с родителями
Дома прогулка	19.00-19.45	45 мин	19.00.-19.45	55 мин	
Самостоятельные игры, гигиенические процедуры	19.45-21.00	70 мин	19.55-21.00	65 мин	
Подготовка ко сну, дневной сон	21.00-6.30 (7 часов 30 минут)		21.00-6.30 (7 часов 30 минут)		
Время на прогулку	240 минут (4 часа ежедневно)		240 минут (4 часа ежедневно)		33%
Самостоятельная деятельность детей	195 минут (3 часа 15 минут ежедневно)		195 минут (3 часа 15 минут ежедневно)		27%
Время на дневной сон	120 мин (2 часа ежедневно)		120 мин (2 часа ежедневно)		17%