

Режим дня детей старшего дошкольного возраста
(холодный период) СанПиН 2.4.1.3049-13

Виды деятельности в течение дня	Старшая группа 5-6 лет		Подготовительная группа 6-7 лет		Характер деятельности
	Время	Длительность	Время	Длительность	
Прием, осмотр детей, самостоятельные игры	7.00-8.10	70 мин	7.00-8.20	80 мин	Присмотр и уход, самостоятельная, взаимодействие с родителями
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 с учетом 10 мин. физкультминутки	9.00-9.25 9.35-9.55	55 мин	9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50	90 мин	Совместная ОД в ходе различных видов деят-ти
Самостоятельная деятельность детей	9.55-10.05	10 мин	10.50-10.55	5 мин	Самостоятельная
Подготовка к прогулке, прогулка	10.05-12.20	135 мин	10.55-12.30	100 мин	Совместная ОД
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.20-12.30	10 мин	12.30-12.	20 мин	Присмотр и уход, совместная ОД
Обед	12.30-12.55	25 мин	12.40-13.00	20 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка ко сну, дневной сон	12.55-15.00	125 мин	13.00-15.00	120 мин	Присмотр и уход
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры	15.00-15.20	20 мин	15.00-15.20	20 мин	Совместная ОД
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.35	15 мин	15.20-15.35	15 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Занятия по интересам, индивидуальная работа	15.35-16.05	30 мин	15.35-16.05	30 мин	Совместная ОД, самостоятельная
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение	16.05-17.15	70 мин	16.05-17.20	70 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка к ужину, ужин	17.15-17.40	25 мин	17.20-17.40	20 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Самостоятельная деятельность детей	17.40-18.30	50 мин	17.40-18.20	40 мин	Совместная ОД, самостоятельная
Игры на прогулке, уход домой	18.30-19.00	30 мин	18.20-19.00	40 мин	Совместная ОД, самостоятельная, взаимодействие с родителями
Время на прогулку	240 мин = 4 часам ежедневно 2 раза		240 мин = 4 часам ежедневно 2 раза		33 %
Самостоятельная деятельность детей	240 мин = 4 часам ежедневно		240 мин = 4 часам ежедневно		33 %
Время на дневной сон	125 мин = 2 ч 5 мин		120 мин = 2 ч		17 %