

Режим дня детей старшего дошкольного возраста
(теплый 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
Подготовка к прогулке, прогулка	9.00-12.00	180 мин	9.00-12.00	180 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.00- 12.20	20 мин	12.00-12.20	20 мин	Присмотр и уход, совместная ОД
Обед	12.20-12.45	25 мин	12.20 -12.45	25 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45-15.00	145 мин	12.45-15.00	145 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
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение	15.35- 17.00	85 мин	15.35-17.00	85 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка к ужину, ужин	17.00-17.25	25 мин	17.00-17.20	20 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка к прогулке, прогулка	17.25-18.30	65 мин	17.20-18.30	70 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Самостоятельная деятельность детей	18.30-19.00	50 мин	18.30-19.00	40 мин	Совместная ОД, самостоятельная
Игры на прогулке, уход домой	18.30-19.00	30 мин	18.20-19.00	40 мин	Самостоятельная, взаимодействие с родителями
Время на прогулку	270 мин = 4 ч 30 мин ежедневно 2 раза		270 мин = 4 ч 30 мин ежедневно 2 раза		37 %
Самостоятельная деятельность детей	240 мин = 4 часам ежедневно		240 мин = 4 часам ежедневно		33 %
Время на дневной сон	145 мин = 2 ч 25 мин		145 мин = 2 ч 25 мин		20 %