

**Примерный режим дня
Старшая группа (5 - 6 лет)
(холодный период года)**

Виды деятельности	Время в режиме дня	Длительность
Приём детей (общение с родителями; совместные игры; самостоятельная деятельность в центрах развития; развитие общения; нравственное воспитание; формирование позитивных установок к труду и творчеству; воспитание культурно-гигиенических навыков) – уклад ДОУ	7.00 – 8.00	1 час
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	10 мин.
Подготовка к завтраку (поручения, дежурство)		(5мин.)
Завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки) – уклад ДОУ	8.10 – 8.40	30мин.
Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах развития; подготовка к занятиям (дежурство)	8.40 – 8.50	10 мин.
Утренний круг – развивающее общение (пространство детской реализации; поддержка и развитие детской инициативы, помощь в осознании и формулировке идеи, реализации замыслов) – уклад ДОУ	8.50 – 9.00	10 мин.
Непосредственно образовательная деятельность (занятия) – основная программа	1. 9.00 – 9.25 2. 9.35 – 10.00	50 мин. (перерыв между занятиями – 10 мин.)
Игры со взрослыми, самостоятельная деятельность детей в центрах развития, совместная деятельность со взрослыми – уклад ДОУ	10.00 – 10.30	30 мин.
2-й завтрак	10.30 – 10.40	10 мин.
Подготовка к прогулке		(10 мин.)
Прогулка (развитие социального и эмоционального интеллекта; развитие общения; подвижные игры; наблюдения; общественно-полезный труд; труд в природе; безопасное поведение в природе) – уклад ДОУ	10.40 – 12.15	1 час 35 мин. (в т.ч. 15 мин.-занятие, в соответствии с расписанием)
3-е занятие – физкультура на воздухе (в конце прогулки)		
Возвращение с прогулки (формирование навыков самообслуживания и уважение к труду взрослых; самообслуживание) – уклад ДОУ	12.15 – 12.25	10 мин.
Подготовка к обеду (поручения, дежурство)		(5 мин.)
Обед (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки; культура приёма пищи) – уклад ДОУ	12.25 – 12.55	30 мин.
Подготовка ко сну. Сон (дневной отдых)	12.55 – 15.25	2 час.30 мин.
Постепенный подъём (профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры; воспитание культурно – гигиенических навыков; спокойные игры) – уклад ДОУ	15.25 – 15.35	10 мин.
Самостоятельная игровая деятельность; ситуативные беседы; творческая деятельность (развитие общения, формирование личности ребенка) – уклад ДОУ	15.35 – 16.00	25 мин.
НОД (основная программа) или дополнительное образование		
Чтение художественной литературы	16.00 – 16.10	10 мин.
Подготовка к полднику (поручения)		(5 мин.)
Уплотнённый полдник (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки, культура приема пищи)- уклад ДОУ	16.10 – 16.35	25 мин.
Игры; самостоятельная деятельность детей в центрах развития (нравственное воспитание; усвоение общепринятых норм поведения) - уклад ДОУ	16.35 – 17.00	25 мин.
Вечерний круг – рефлексия (обсуждение результатов детского труда и творчества, условий для представления (презентации) своих достижений социальному окружению; помощь в осознании пользы, признании значимости полученного результата для окружающих) - уклад ДОУ	17.00 – 17.10	10 мин.
Подготовка к прогулке		(10 мин.)
Прогулка (общение с родителями). Уход детей домой	17.10 – 19.00	1 час 50 мин.
Итого:	12 часов	12 часов

Общий подсчёт времени

Режимные моменты	Длительность
Прогулка	3 часа 25 мин.
Развивающее общение (утренний и вечерний круги)	20 мин.
Непосредственно образовательная деятельность (занятия) (основная программа)	50 мин. (+ 10 мин. перерыв)+ 25 мин (2-я пол.дня)
Организованная образовательная и воспитательная деятельность в режимных моментах и детские активности: игры; самостоятельная и совместная с педагогом деятельность; ситуативные беседы. воспитание культурно-гигиенических навыков, двигательная активность, дополнительная образовательная деятельность.	4 часа 30 мин.
Сон (дневной отдых)	2 часа 30 мин.
Итого:	12 часов