

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

Виды деятельности в течение дня	Время	Длительность
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30	10 мин.
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50	20 мин.
Самостоятельная деятельность детей	8.50-9.10	20 мин.
НОД	9.10-9.35 9.50-10.10	45 мин. (15мин. перерыв)
Самостоятельная деятельность детей	10.10-10.35	25 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35-12.30	115 мин.
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	30 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00	120 мин.
Постепенный подъём, гигиенические и закаливающие процедуры.	15.00-15.15	15 мин.
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.30	15 мин.
Игры, трудовая деятельность, НОД	15.30-16.10	40 мин.
Самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	16.10-17.05	55 мин.
Подготовка к ужину, ужин	17.05-17.25	20 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка	17.25-18.45	85 мин.
Возвращение с прогулки, игры	18.45-19.00	15 мин.