



# Режим пребывания детей в ДОУ

## старшая группа

(холодный период)

<b>Дома</b>	
Подъем, утренний туалет	6.30 - 7.30
<b>В детском саду</b>	
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика	8.00- 8.10
Самостоятельная деятельность	8.10– 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах гигиенические процедуры)	8.30 - 8.55
Самостоятельная деятельность	8.55 - 9.00
Совместная организованная образовательная деятельность	9.00 – 9.25 9.35-10.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.40-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке (образовательная деятельность в режимных моментах), прогулка игры, наблюдения, труд)	10.15 - 10.50 10.50-12.15
Самостоятельная деятельность	
Возвращение с прогулки (образовательная деятельность в режимных моментах), игры	12.15-12.25
Подготовка к обеду, обед (образовательная деятельность в режимных моментах)	12.25 - 12.45
Подготовка ко сну (образовательная деятельность в режимных моментах: гигиенические процедуры) Дневной сон	12.45 – 13.00 13.00- 15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры: воздушные, водные	15.00 - 15.15
Подготовка к полднику, полдник (образовательная деятельность в режимных моментах)	15.15 - 15.35
Совместная образовательная деятельность	15.35-16.00
Самостоятельная игровая деятельность, двигательная активность	16.00-16.35
Подготовка к ужину, ужин (образовательная деятельность в режимных моментах)	16.35 - 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах)	17.00- 18.35
Самостоятельная деятельность, двигательная активность. Уход детей домой.	18.35 - 19.00
<b>Дома</b>	
Прогулка с детьми	19.00 - 20.00
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00 - 20.45
Подготовка ко сну, укладывание, ночной сон	20.45-21.30

<b>Общий подсчёт времени</b>	
Совместная образовательная деятельность взрослого и детей, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности	1 час 10 минут
Самостоятельная деятельность детей, осуществляемая в рамках непосредственно образовательной деятельности (игры, подготовка к занятиям и при проведении режимных моментов)	3 часа 35 минут
Прогулка (с учётом времени утренней, вечерней и прогулки с родителями)	3 часа 20 минут
Дневной сон	2 часа