



Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №29  
 Н.А. Хазова  
 «30» 08 2022 г.

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

| Виды деятельности   | Время в режиме дня                | Длительность  |
|---|-----------------------------------|---|
| <b>Приём детей</b><br>(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   |
| <b>Утренняя гимнастика</b>  | 8.00-8.10                         | 10 мин.   |
| <b>Подготовка к завтраку</b> (поручения, дежурство)<br><b>Завтрак</b> (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки) – уклад ДОУ  | 8.10 – 8.40                       | (5мин.)<br>30мин.   |
| <b>Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах развития; подготовка к занятиям (дежурство)</b>   | 8.40 – 9.00                       | 20 мин.   |
| <b>Непосредственно образовательная деятельность (занятия) – основная программа</b>  | 1. 9.00 – 9.25<br>2. 9.35 – 10.00 | 50 мин.<br>(перерыв между занятиями– 10 мин.)                 |
| <b>Игры со взрослыми, самостоятельная деятельность детей в центрах развития, совместная деятельность со взрослыми – уклад ДОУ</b>   | 10.00 – 10.30                     | 30 мин.   |
| <b>2-й завтрак</b>  | 10.30 – 10.40                     | 10 мин.   |
| <b>Подготовка к прогулке</b><br><b>Прогулка</b> (развитие социального и эмоционального интеллекта; развитие общения; подвижные игры; наблюдения; общественно-полезный труд; труд в природе; безопасное поведение в природе) – уклад ДОУ<br><b>3-е занятие – физкультура на воздухе</b> (в конце прогулки) | 10.40 – 12.15                     | 1 час 35 мин.<br><br>(в т.ч. 15 мин.-занятие, 1 раз в неделю) |
| <b>Возвращение с прогулки</b> (формирование навыков самообслуживания и уважение к труду взрослых; самообслуживание) – уклад ДОУ   | 12.15 – 12.25                     | 10 мин.   |
| <b>Подготовка к обеду</b> (поручения, дежурство)<br><b>Обед</b> (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки; культура приёма пищи) – уклад ДОУ  | 12.25 – 12.55                     | (5 мин.)<br>30 мин.   |
| <b>Подготовка ко сну.</b><br><b>Сон</b> (дневной отдых)   | 12.55 – 15.25                     | 2 час.30 мин.   |
| <b>Постепенный подъём</b> (профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры; воспитание культурно – гигиенических навыков; спокойные игры) – уклад ДОУ   | 15.25 – 15.35                     | 10 мин.   |
| <b>Самостоятельная игровая деятельность; ситуативные беседы; творческая деятельность</b> (развитие общения, формирование личности ребенка) – уклад ДОУ<br><b>НОД (основная программа) или дополнительное образование</b>  | 15.35 – 16.00                     | 25 мин.   |
| <b>Подготовка к полднику</b> (поручения)<br><b>Уплотнённый полдник</b> (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки; культура приема пищи)- уклад ДОУ  | 16.00 – 16.25                     | (5 мин.)<br>25 мин.   |
| <b>Чтение художественной литературы</b>   | 16.25 – 16.35                     | 10 мин  |
| <b>Игры; самостоятельная деятельность детей в центрах развития</b> (нравственное воспитание; усвоение общепринятых норм поведения) - уклад ДОУ  | 16.35 – 17.10                     | 35 мин.   |
| <b>Подготовка к прогулке</b><br><b>Прогулка</b> (общение с родителями). <b>Уход детей домой</b>   | 17.10 – 19.00                     | (10 мин.)<br>1 час 50 мин.                                    |
| <b>Итого:</b>   | <b>12 часов</b>                   | <b>12 часов</b>   |

**Общий подсчёт времени**

| <b>Режимные моменты</b>  | <b>Длительность</b>                                       |
|--|---|
| <b>Прогулка</b>  | <b>3 часа 25 мин.</b>                                     |
| <b>Непосредственно образовательная деятельность (занятия) (основная программа)</b>   | <b>50 мин. (+ 10 мин. перерыв) + 25 мин (2-я пол.дня)</b> |
| <b>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.</b> | <b>4 часа 50 мин.</b>                                     |
| <b>Сон (дневной отдых)</b>   | <b>2 часа 30 мин.</b>                                     |
| <b>Итого:</b>  | <b>12 часов</b>   |