

Режим дня подготовительной группы (от 6 до 7 лет)

«Радуга»

на холодный период 2020 – 2021 учебного года

(Режим выстроен в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13)

Режимные моменты	Время
Приём (по возможности на улице) и осмотр детей; Самостоятельная и/или игровая деятельность	7.00-8.00 (1 час)
Утренняя гимнастика	8.10-8.20 (10 мин)
Самостоятельная и/или игровая деятельность. Подготовка к завтраку. Закаливающие и профилактические мероприятия..	8.20-8.40 (20 мин)
Завтрак	8.45-8.55 (10 мин)
Самостоятельная и/или игровая деятельность; подготовка к НОД	8.55-9.00 (5 мин)
Непосредственно образовательная деятельность (I)	9.00-9.30 (30 мин)
Самостоятельная и/или игровая деятельность.	9.30-9.40 (10 мин)
Непосредственно образовательная деятельность (II)	9.40-10.10 (30 мин)
Самостоятельная и/или игровая деятельность.	10.10-10.20 (10 мин)
Непосредственно образовательная деятельность (III)	10.20-10.50 (30 мин)
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.50-11.00 (10 мин)
Подготовка прогулке	11.00-11.05 (5 мин)
Прогулка	11.05-12.30 (1ч. 25 мин)
Самостоятельная деятельность на прогулке	40 мин
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.30-12.40 (10 мин)
Обед	12.40-13.00 (20 мин)
Подготовка ко сну. Дневной сон	13.00-15.00 (2 ч)
Постепенный подъём, гимнастика после сна, закаливающие и профилактические мероприятия, подготовка к полднику	15.00-15.20 (20 мин)
Полдник	15.20-15.30 (10 мин)
Непосредственно образовательная деятельность; время для чтения художественной литературы, игры, досуг, самостоятельная и/или игровая деятельность, подготовка к прогулке.	15.30-16.00 (30 мин)
Прогулка	16.00-17.00 (1 ч.)
Самостоятельная деятельность на прогулке	40 мин
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину	17.00-17.10 (10 мин.)
Ужин	17.10-17-25 (15 мин.)
Самостоятельная деятельность, уход детей домой	17.25-19.00 (1 ч. 35 мин.)