

**Гибкий режим дня**  
 Подготовительная группа (6 – 7лет)  
 (холодный период года)

Виды деятельности	Время в режиме дня	Длительность
<b>Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика ( не менее 10 мин)</b>	<b>7.00 – 8.30</b>	<b>1 час 30 минут</b>
<b>Подготовка к завтраку (поручения)</b> Завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки) – уклад	<b>8.30 – 8.45</b>	<b>15 мин.</b>
<b>Утренний круг – развивающее общение</b> (пространство детской реализации: поддержка и развитие детской инициативы, помощь в осознании и формулировке идеи, реализации замыслов) <b>Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах развития; подготовка к занятиям</b>	<b>8.45 – 9.00</b>	<b>15 мин.</b>
<b>Занятия – основная программа (включая гимнастику в процессе занятия- 2минуты)</b>	<b>9.00 – 10.50</b>	<b>1 час, 50 мин.</b> (перерыв между занятиями– <b>10 мин.</b> )
<b>2-й завтрак</b>	<b>10.10 – 10.20</b>	<b>10 мин.</b>
<b>Подготовка к прогулке</b> <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 <b>3-е занятие – физкультура на воздухе</b> (в конце прогулки)	<b>10.50 – 12.20</b>	<b>1 час 30 мин.</b>  (в т.ч. 30 мин.-занятие, 1 раз в неделю)
<b>Возвращение с прогулки</b> (формирование навыков самообслуживания и уважение к труду взрослых; самообслуживание) – уклад	<b>12.20 – 12.30</b>	<b>10 мин.</b>
<b>Подготовка к обеду (поручения)</b> <b>Обед</b> (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки; культура приёма пищи) – уклад	<b>12.30 – 12.50</b>	(10 мин.) <b>20 мин.</b>
<b>Подготовка ко сну.</b> <b>Сон</b> (дневной отдых)	<b>12.50 – 15.20</b>	<b>2 часа 30 минут</b>
<b>Постепенный подъём</b> (профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры; воспитание культурно – гигиенических навыков; спокойные игры) – уклад	<b>15.20 – 15.30</b>	<b>10 мин.</b>
<b>Подготовка к полднику (поручения)</b> <b>Уплотнённый полдник</b> (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки; культура приема пищи)- уклад	<b>15.30 – 15.45</b>	(5мин) <b>15 мин.</b>
<b>Игры; самостоятельная деятельность детей в центрах развития</b> (нравственное воспитание; усвоение общепринятых норм поведения) - уклад	<b>15.45 – 17.00</b>	<b>1 час 15 мин.</b>
<b>Вечерний круг – рефлексия</b> (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	<b>17.00 – 17.10</b>	<b>10 мин.</b>
<b>Подготовка к прогулке</b> <b>Прогулка</b> (общение с родителями) – уклад <b>Уход детей домой</b>	<b>17.10 – 19.00</b>	(10 мин.) <b>1 час 50 мин.</b>
<b>Итого:</b>	<b>12 часов</b>	<b>12 часов</b>

*Общий подсчёт времени*

<i>Режимные моменты</i>	<i>Длительность</i>
<i>Прогулка</i>	<i>3 часа 20 мин.</i>
<i>Развивающее общение (вечерний круг)</i>	<i>10 мин.</i>
<i>Занятия (основная программа)</i>	<i>1 час 30 мин. (+ 10 мин. перерыв)</i>
<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 - уклад</b>	<b>5 часов 10 мин.</b>
<i>Сон (дневной отдых)</i>	<i>2 часа 30 мин</i>
<b>Итого:</b>	<b>12 часов</b>