Гибкий режим дня УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 29
_____ Н.А. Хазова
«____» августа 2026г.

Старшая группа (5 – 6лет)
(холодный период года)

Виды деятельности	Время в режиме дня	Длительность
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 мин)	**7.00 – 8.20**	**1час 20 минут**
Подготовка к завтраку (поручения) **Завтрак** (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки) – уклад	**8.20 –8.50**	**30мин.**
Утренний круг – развивающее общение (пространство детской реализации: поддержка и развитие детской инициативы, помощь в осознании и формулировке идеи, реализации замыслов) **Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах развития; подготовка к занятиям**	**8.50 – 9.00**	**10 мин.**
Занятия – основная программа (включая гимнастику в процессе занятия- 2минуты)	**9.00 – 10.00**	**1час** (перерыв между занятиями– **10 мин.**)
2-й завтрак	**10.10 – 10.20**	(5мин) **10 мин.**
Подготовка к прогулке **Прогулка** (развитие социального и эмоционального интеллекта; развитие общения; подвижные игры; наблюдения; общественно-полезный труд; труд в природе; безопасное поведение в природе) – уклад ДОУ **3-е занятие – физкультура на воздухе** (в конце прогулки)	**10.20 – 12.00**	**1 час 40 мин.** (в т.ч. 20 мин.-занятие, 1 раз в неделю)
Возвращение с прогулки (формирование навыков самообслуживания и уважение к труду взрослых; самообслуживание) – уклад	**12.00 – 12.10**	**10 мин.**
Подготовка к обеду (поручения) **Обед** (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки; культура приёма пищи) – уклад	**12.20 – 12.50**	(10 мин.) **30 мин.**
Подготовка ко сну. **Сон** (дневной отдых)	**12.50 – 15.20**	**2 часа 30 минут**
Постепенный подъём (профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры; воспитание культурно – гигиенических навыков; спокойные игры) – уклад	**15.20 – 15.30**	**10 мин.**
Занятия (при необходимости)	**15.35-16.00**	(5мин) **25 мин.**
Подготовка к полднику (поручения) **Уплотнённый полдник** (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки; культура приема пищи)- уклад	**16.00 – 16.15**	(5мин) **15 мин.**
Игры; самостоятельная деятельность детей в центрах развития (нравственное воспитание; усвоение общепринятых норм поведения) - уклад	**16.15 – 17.15**	**1час.**
Вечерний круг – рефлексия (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	**17.15 – 17.25**	**10 мин.**
Подготовка к прогулке **Прогулка** (общение с родителями) – уклад **Уход детей домой**	**17.25 – 19.00**	(10 мин.) **1 час 45 мин.**
Итого:	**12 часов**	**12 часов**

Общий подсчёт времени

Режимные моменты	*Длительность*
Прогулка	***3 часа 30 мин.***
Развивающее общение (вечерний круг)	***10 мин.***
Занятия (основная программа)	***50 мин. (+ 10 мин. перерыв)+ 25 мин. (2 половина дня)***
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**	***5 часов 05 мин.***
Сон (дневной отдых)	***2 часа 30 мин***
Итого:	**12 часов**