«Утверждаю»
Директор МБОУ Школа № 57 г.о. Самара
Л.И. Тюфтяева

Режим дня
Старшей группы

Режимные моменты	Время проведения			
	Холодный период		Тёплый период	
Прием детей, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность	7.00-8.30	90 мин (1ч.30мин)	7.00-8.30	90мин (1ч.30мин)
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50	20 мин	8.30-8.50	20 мин
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к непосредственно-образовательной деятельности	8.50-9.00	10 мин	8.50-9.00	10 мин115
Непосредственно-образовательная деятельность	9.00-9.55	45 мин +10мин перерыв	9.00-9.25	25 мин
II завтрак	9.55-10.05	10 мин	10.30-10.40	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, **самостоятельная деятельность**	10.05-12.10	115 мин (1ч 55мин)	9.25-12.10	150 мин (2ч 30мин)
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.10-12.30	20 мин	12.10-12.30	20 мин
Подготовка к обеду, обед	12.30-12.50	30 мин	12.30-12.50	30 мин
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00	130 мин (2ч 10мин)	12.50-15.00	130 мин (2ч 10 мин)
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, самостоятельная деятельность	15.00-15.30	30 мин	15.00-15.30	30 мин
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50	20 мин	15.30-15.50	20мин
Игры, самостоятельная деятельность	15.50-16.00	20 мин	15.50-16.10	20мин
Непосредственно-образовательная деятельность	16.00-16.25	25 мин	-	-
Подготовка к прогулке, прогулка, **самостоятельная деятельность**	16.25-18.00	95мин (1ч35 мин)	16.10-18.00	110 мин (1ч 50 мин)
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00-18.30	30 мин	18.00-18.30	30 мин
Подготовка к ужину, ужин	18.30-18.50	20 мин	18.30-18.50	20 мин
Игры, уход детей домой (взаимодействие с семьей, социально – коммуникативное развитие).	18.50-19.00	10 мин	18.50-19.00	10 мин
Итого:		12ч00мин		12ч 00мин

Режимные моменты

Продолжительность прогулки (СанПиН раздел XI п.11.5.)	210 мин (3ч 30мин)	260 мин (4ч 20мин)
Интервал между приемами пищи (СанПиН раздел XI п.11.7.)	Не более 4 часов	Не более 4 часов
Продолжительность дневного сна (СанПиН раздел XI п.11.7.)	150 мин	150 мин
Продолжительность ОД/максимальный объём ОД (СанПиН раздел XI п.11.9.-11.11.)	Iполовина дня – 20-25 мин /45мин II половина дня – 25 мин /25 мин	25 мин/ 25мин