

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 10»
660001 г.Красноярск ул. Пушкина, 11. тел.298-58-07,
Dou10@krskmail.ru**

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ № 10
_____ Е.В.Куровская
Приказ № 01-13-099
от «31» августа 2022г.

Режим дня подготовительной группы (6-7 лет)

Режимные мероприятия		Время
Наименование	Содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; Игры детей	07.00-08.00
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.00-08.10
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.10-09.00
Образовательная нагрузка	Непосредственно образовательная деятельность	09.00-09.30
Перерыв	Физкультурные минутки	09.30-09.45
Образовательная нагрузка	Непосредственно образовательная деятельность	09.45-10.15
Самостоятельная деятельность	Спокойный досуг	10.15-10.30
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30-10.50
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Возвращение с прогулки: переодевание	10.50-12.00
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.00-12.35
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем.	12.35-15.00
Образовательная нагрузка	Непосредственно образовательная деятельность	15.10-15.40
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15:40-16.00
Самостоятельная деятельность	Спокойный досуг	16.00-16.20
Ужин	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	16.30-17.00
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	17.00-19.00