

**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 средней группы (4-5 лет)**

<b>Режимные мероприятия</b>		<b>Время</b>
<b>Наименование</b>	<b>Содержание</b>	
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: гиги-ские процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30-09.00
Образовательная нагрузка	Непосредственно образовательная деятельность	09.00-09.20
Перерыв	Физкультурные минутки	09.20-09.40
Образовательная нагрузка	Непосредственно образовательная деятельность	09.40-10.00
Самостоятельная деятельность	Отдых	10.00-10.30
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гиги-ские 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	10.50-11.50
Обед	Подготовка к приему пищи: гиги-ские процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	11.50-12.30
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем.	12.30-15.00
Полдник	Подготовка к приему пищи: гиги-ские процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15:00-15.20
Образовательная нагрузка	Непосредственно образовательная деятельность	15.20-15.40
Самостоятельная деятельность	Отдых	15.40-16.30
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