

**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 старшей группы (5-6 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: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08:10-09.00
Образовательная нагрузка	Непосредственно образовательная деятельность	09:00-09.25
Перерыв	Физкультурные минутки	09.25-09.40
Образовательная нагрузка	Непосредственно образовательная деятельность	09.40-10.05
Двигательная активность	Подвижные игры	10.05-10.30
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30-10.50
Прогулка	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка; 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.	12.35-15.05
Образовательная нагрузка	Непосредственно образовательная деятельность	15.10-15.35
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15:35-16:00
Самостоятельная деятельность	Спокойный досуг	16.00-16.30
Ужин	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	16.30-17.00
Прогулка, двигат. активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	17:00-19:00