

## Режим дня

## в подготовительной общеразвивающей группе №5 для детей 5-6 лет

на 2022- 2023 учебный год

- 07.00 08.15 *Прием детей: утренняя термометрия, осмотр,* совместная деятельность и самостоятельная игровая деятельность, дежурство;
- 08.10. 08.30 Ежедневная утренняя гимнастика (*12 минут*), гигиенические процедуры, подготовка к завтраку;
- **08.30 08. 50** Завтрак;
- 08.50 –09.00 Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к организованным видам деятельности;
- **09.00 9.30; 9.40-10.10**; (**12.00-12.30**)— Непосредственно образовательная деятельность, самостоятельная игровая деятельность;
- **10.30 10.50 -** Подготовка ко второму завтраку, *гигиенические процедуры*, второй завтрак;
- 10.50- 12.35 Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд);
- 12.35 12.50 Возвращение с прогулки, *гигиенические процедуры*, подготовка к обеду;
- **12.50 13.15** Обед; подготовка ко сну;
- 13.15 15.00 –Дневной сон;
- 15.00— 15.15 —Подъём, гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры;
- **15.15 15.35** подготовка к уплотнённому полднику (с включением блюд ужина);
- 15.23 16.00 Полдник; подготовка к НОД;
- **16.00 16.30 -** Непосредственно образовательная деятельность (1 раз в неделю)
- **16. 30 18.30 -** Подготовка к прогулке, прогулка (*игры, самостоятельная* деятельность, наблюдения, индивидуальная работа);
- **18.30-19.00** Возвращение с прогулки, *гигиенические процедуры*; самостоятельная деятельность, уход домой.
- Ежедневная продолжительность прогулки: 4 часа (2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня перед уходом детей домой);
- Продолжительность дневного сна 2 -2,5 часа;
- Продолжительность самостоятельной деятельности детей в течение дня (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) 3,5 4 часа;