****

**Режим дня групп № 10**

**(средняя)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **№ 10 (4-5 лет)** |
| Прием и осмотр детей, самостоятельная деятельность | 07.00-08.15 |
| Утренняя гимнастика | 08.15-08.25 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 08.25-09.00 |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 09.00-09.50 |
| Второй завтрак | 09.50-10.10 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 10.10-10.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.40-12.10 |
| Подготовка к обеду, обед  | 12.10-12.50 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.50-15.20 |
| Постепенный подъем | 15.20-15.30 |
| Занятия (при необходимости), игровая деятельность, самостоятельная деятельность детей | 15.30-16.10 |
| Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник | 16.10-16.40 |
| Игровая деятельность, самостоятельная деятельность детей | 16.40-17.30 |
| Прогулка, уход домой | 17.30-19.00 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Продолжительность утренней зарядки** | 10 мин |
| **Продолжительность суммарной образовательной нагрузки**  | 40 мин |
| **Продолжительность прогулок** | 3,0 час |
| **Продолжительность дневного сна** | 2,5 час |
| **Суммарный объем двигательной активности** (самостоятельная двигательная активность, утренняя зарядка, физкультминутки) | 1,0 час |