

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Режим дня группы № 5**

**(старшая)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **№ 5 (5-6 лет)** |
| Прием и осмотр детей, самостоятельная деятельность | 07.00-08.10 |
| Утренняя гимнастика | 08.10-08.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 08.20-09.00 |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 09.00-10.00 |
| Второй завтрак | 10.00-10.10 |
| Занятия (при необходимости по подгруппам) | 10.10 – 11.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 11.00-12.10 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.10-12.45 |
| Подготовка ко сну, сон, подьем | 12.45-15.15 |
| Занятия (при необходимости), игровая деятельность, самостоятельная деятельность детей | 15.15-16.15 |
| Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник | 16.15-16.45 |
| Игровая деятельность, самостоятельная деятельность детей | 16.45-17.30 |
| Прогулка, уход домой | 17.30-19.00 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Продолжительность утренней зарядки** | 10 мин |
| **Продолжительность суммарной образовательной нагрузки** | 75 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 |