

**Режим дня группы № 9**

**(подготовительная)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **№ 9**  **(6-7 лет)** |
| Прием и осмотр детей, самостоятельная деятельность | 07.00-08.20 |
| Утренняя гимнастика | 08.20-08.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 08.30-09.00 |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 09.00-10.10 |
| Второй завтрак | 10.10-10.20 |
| Занятия (при необходимости) | 10.20-10.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.50-12.20 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.20-12.50 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.50-15.20 |
| Постепенный подъем | 15.20-15.50 |
| Игровая деятельность, самостоятельная деятельность детей | 15.50-16.30 |
| Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник | 16.30-16.50 |
| Игровая деятельность, самостоятельная деятельность детей | 16.50-17.30 |
| Прогулка, уход домой | 17.30-19.00 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Продолжительность утренней зарядки** | 10 мин |
| **Продолжительность суммарной образовательной нагрузки** | 90 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 |