

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ Детский сад № 167  
С.А.Мальцева  
«30» августа 2024 г

**Режим дня в подготовительной группе возраст детей с 6 до 7 лет**  
**Группа № 20**

Содержание	Время
Холодный период года	
Прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, утренний круг	7.00 - 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.50
Свободное общение, подготовка к образовательной деятельности	8.50 - 9.00
Образовательная деятельность (общая деятельность включая перерыв 10 минут между деятельностью)	9.00 - 9.30
	9.40 - 10.10
	10.20 - 10.50
Второй завтрак	10.10 - 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.50 - 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 - 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 - 15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры	15.00 - 15.15
Игры, самостоятельная деятельность	15.15 - 16.20
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	16.20 - 16.50
Игры, самостоятельная деятельность, вечерний круг	16.50 - 17.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.20 - 19.00
Уход детей домой	до 19.00

Продолжительность утренней зарядки - 10 минут

Продолжительность прогулок - 3 часа

Продолжительность дневного сна – 2,5 часа

Суммарный объем двигательной активности - 1 час

Продолжительность суммарной образовательной нагрузки – 90 минут