

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Светлячок» г.  
Николаевска Волгоградской области

Утверждаю  
Заведующий МДОУ  
«Светлячок» г. Николаевска  
Турко Е.А.

### Режим дня в подготовительной группе

| Содержание                                                                                         | Время         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Холодный период года</b>                                                                        |               |
| Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей),<br>игры, самостоятельная деятельность | 7.00 - 8.20   |
| Утренняя зарядка (гимнастика)                                                                      | 8.20 - 8.30   |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                     | 8.30 - 9.00   |
| Занятие 1                                                                                          | 9.00 - 9.30   |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)                                                    | 9.30 - 9.40   |
| Занятие 2                                                                                          | 9.40 - 10.10  |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)                                                    | 10.10 - 10.20 |
| Занятие 3                                                                                          | 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, постепенный подъем<br>детей, оздоровительные и гигиенические процедуры     | 12.50 - 15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                     | 15.30 - 16.00 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность<br>и другое)                           | 16.00 - 16.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная<br>деятельность детей, возвращение с прогулки     | 16.40 - 18.30 |
| Игры, уход домой                                                                                   | 18.30 - 19.00 |