



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 6»  
О.Н.Рыбина.  
Приказ № 26-ОД от 28.08.2024г.

## Режим дня подготовительной к школе группы «Солнышко» для детей от 6 до 7 лет на холодный период года

Время	Режимные моменты	Содержание
07.00. - 08.00.	Утренний приём детей	Приём детей, осмотр, опрос родителей, термометрия с регистрацией в журнале учёта детей (проводит воспитатель). Индивидуальное общение воспитателя с детьми и родителями. Самостоятельная деятельность детей. Игры.
08.00. - 08.10.	Утренняя зарядка	Зарядка в музыкальном зале или в групповом помещении. Проводят воспитатель или инструктор по физической культуре.
08.10. - 08.30.	Подготовка к первому завтраку	Гигиенические процедуры. Обучение навыкам самообслуживания, воспитание культурно-гигиенических навыков. Беседы с детьми о соблюдении правил личной гигиены, о меню. Пальчиковая (зрительная, артикуляционная) гимнастика.
08.30. - 09.00.	Первый завтрак	Обучение правилам поведения за столом, навыкам пользования столовыми приборами и культуры еды. Полоскание рта и горла после еды.
09.00. - 09.30.	Образовательная нагрузка	Занятие 1 согласно календарно-тематическому планированию.
09.30. - 09.40.	Перерыв между занятиями	Физкультурные минутки.
09.40. -10.10.	Образовательная нагрузка	Занятие 2 согласно календарно-тематическому планированию.
10.10. - 10.20.	Перерыв между занятиями. Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	Физкультурные минутки. Гигиенические процедуры. Полоскание рта и горла после еды.
10.20. - 10.50.	Образовательная нагрузка	Занятие 3 согласно календарно-тематическому планированию.

10.50. - 11.10.	Подготовка к прогулке. Выход на прогулку	Гигиенические процедуры. Переодевание. Обучение навыкам самообслуживания.
11.10. - 12.10.	Прогулка.	Занятия по интересам. Игры. Общение. Совместная деятельность взрослого и детей.
12.10. - 12.30.	Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду	Переодевание. Обучение навыкам самообслуживания. Гигиенические процедуры. Обучение навыкам самообслуживания, воспитание культурно-гигиенических навыков. Беседы с детьми о соблюдении правил личной гигиены, о меню. Пальчиковая (зрительная, артикуляционная) гимнастика.
12.30. - 13.00.	Обед	Воспитание культурно-гигиенических навыков. Обучение правилам поведения за столом, навыкам пользования столовыми приборами и культуры еды. Полоскание рта и горла после еды.
13.00. - 15.10.	Подготовка ко сну. Дневной сон	Гигиенические процедуры. Обучение навыкам самообслуживания, воспитание культурно-гигиенических навыков. Релаксационные упражнения перед сном. Создание, поддержание тишины и благоприятной обстановки для сна. Использование классической (релаксационной) музыки. Чтение художественной литературы. Сон.
15.10. - 15.30.	Постепенный подъём	Оздоровительные (гимнастика пробуждения, самомассаж, хождение по массажным дорожкам для профилактики плоскостопия) и гигиенические процедуры. Термометрия с регистрацией в журнале учёта детей.
15.30. - 16.00.	Подготовка к полднику. Полдник	Воспитание культурно-гигиенических навыков. Обучение правилам поведения за столом, навыкам пользования столовыми приборами и культуры еды. Беседы с детьми о меню. Полоскание рта и горла после еды.
16.00. - 16.20.	Подготовка к прогулке. Выход на прогулку	Гигиенические процедуры. Переодевание. Обучение навыкам самообслуживания.
16.20. - 17.30.	Активное бодрствование детей во время прогулки	Самостоятельная деятельность детей. Игры. Подвижные игры.
17.30.	Уход домой	Индивидуальное общение воспитателя с родителями детей. Регистрация в журнале учёта детей.