***УТВЕРЖДАЮ***

 ***ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ ДСОВ №22***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Ю. МАРМИЛОВА***

 ***Режим дня***

 ***подготовительная группа «Радуга»***

 *7.30-8.00* *прием детей, самостоятельная деятельность*

*8.00-8.20* *беседы, утренний круг,*

8.20-8.30 *утренняя гимнастика,*

8.30-8.50 *подготовка к завтраку, завтрак*

8.50-10.40 *свободная игровая деятельность,*

*занятия, игры, занятия со специалистами, занятия по подгруппам*

10.00- 10.10 *второй завтрак*

10.40-12.10 *подготовка к прогулке, прогулка*

12.15 -*12.40 подготовка к обеду, обед*

12.40-15.05 *подготовка ко сну, дневной сон*

15.05-15.15 *постепенный подъем, зарядка*

15.20-15.40 *подготовка к полднику, полдник*

15.40-16.20 занятия, *кружковая работа, игры по интересам, свободная игровая деятельность*

16.20-16.30 *вечерний круг, рефлексия*

16.30-17.30 *подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой*

***После ухода из детского сада. Рекомендации дома: прогулка подвижные игры, беседы, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры 17.30–20.30. Подготовка ко сну, ночной сон  20.30 – 6.30 –7.30***