

**Режим дня в средней группе
(холодный период года)**

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей) самостоятельная деятельность, игры	7.00-8.20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятию	8.50-9.00
Занятие 1 в игровой форме по подгруппам	9.00-9.20
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.20-9.30
Занятие 1 в игровой форме по подгруппам	9.30-9.50
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.50-10.00
Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	10.00-10.20
Прогулка	10.20-12.05
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.05-12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.55
Подготовка ко сну, дневной сон	12.35-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные мероприятия, подготовка к полднику	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.40
Дополнительное образование/самостоятельная деятельность	15.40-16.00
Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	16.00-16.15
Прогулка	16.15-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину	18.00-18.20
Ужин	18.20-18.40
Самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.40-19.00