



РЕЖИМ ДНЯ
в средней группе (4-5 лет).
(холодный период)
Режим работы: 12 часов

Виды деятельности	время	длительность
В образовательном режиме		
Приём детей. Осмотр. Игры. Труд. Творчество художественной литературы. Индивидуальная Общение. Самостоятельная деятельность. Утренний круг.	07.00-8.15	75
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	10
Культурно—гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку.	8.20-8.30	10
1 Завтрак	8.30-8.45	15
Культурно-гигиенические процедуры.	8.45-9.00	15
Непрерывная образовательная деятельность	9.00-9.20	20
	9.30-9.50	20
Перерыв между НОД	Не менее 10 мин	
Подготовка к прогулке.	9.50-10.05	15
Прогулка 1. Подвижные игры. Элементарный бытовой труд. Наблюдения. Физкультурно-развлекательная деятельность. Индивидуальная работа с детьми по отработке основных движений. Ролевые игры и т.д. Возвращение с прогулки.	10.05-10.45	50
Культурно-гигиенические процедуры. 2 Завтрак	10.45-11.00	15
Игры. Общение. Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к обеду.	11.00-12.10	70
Обед.	12.10-12.30	20
Культурно-гигиенические и оздоровительные процедуры. Подготовка ко сну	12.30-12.45	15
Дневной сон	12.45-15.15	150
Постепенный подъём. Культурно-гигиенические воздушно – водные процедуры.	15.15-15.30	15
Полдник	15.30-15.45	15
Самостоятельная деятельность, игры, досуги, общение по интересам, театрализация, индивидуальная работа. Вечерний круг	15.45-16.45	60
Подготовка к прогулке.	16.45-17.00	15
Прогулка 2. Командные игры-эстафеты. Подвижные игры. Развлечения на улице. Индивидуальная работа с детьми по основным движениям.	17.10-18.10	60
Самостоятельные игры. Возвращение с прогулки. Подготовка к ужину	17.00-18.10	70
Ужин.	18.10-18.30	20
Культурно-гигиенические процедуры.	18.30-18.45	15
Самостоятельная деятельность, игры, общение по интересам. Постепенный уход домой.	18.45-18.50	5
	18.50-19.00	10
Режим дома:		
прогулка		
спокойные игры, ужин, культурно-гигиенические процедуры.	19.00-20.00	60
	20.00-20.40	
Ночной сон	20.40-06.30	
Общий подсчет	На непрерывную деятельность	40
	На прогулку	180