

Режим дня
(холодный период года)
Средняя группа

<i>Дома</i>	
Подъём, утренний туалет.	6.30 (7.00) – 7.00 (7.30)
Утренняя прогулка.	7.00 (7.30) – 7.30 (8.00)
<i>В детском саду</i>	
Утренний приём, осмотр, самостоятельная деятельность	7.00-8.00
Игры, утренняя гимнастика, дежурство	8.00 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.20-8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50 - 9.00
Организованная детская деятельность (в т.ч. физкультминутки)	9.00 - 9.50
Игры, подготовка к прогулке, прогулка.	9.50 – 12.00
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду.	12.00 -12.10
Обед.	12.10 -12.40
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.40-15.00
Постепенный подъём, пробудки, закаливающие процедуры.	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник.	15.25-15.45
Подготовка к прогулке, прогулка.	15.50-16.50
Возвращение с прогулки, игры.	16.50-17.10
Подготовка к ужину, ужин.	17.10-17-40
Чтение литературы, подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой.	17.40-19.00
<i>Дома</i>	
Прогулка с детьми.	19.00 – 20.00
Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры.	19.30 – 20.40
Ночной сон.	20.40 – 6.30 (7.00)