

## Примерный режим дня в средней группе (холодный период)

<i>Дома</i>	
Подъем, утренний туалет	6.30-7 30
<i>В дошкольном учреждении</i>	
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность, взаимодействие с семьей	7.00-8.10
Утренняя гимнастика (образовательная деятельность в режимных моментах)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах)	8.07-8.40
Самостоятельная деятельность	8.40-9.00
Непосредственно образовательная деятельность	9.10 - 9.30; 9.40 - 10.00
Дополнительный завтрак (сок, фрукты)	10.00
Подготовка к прогулке (образовательная деятельность в режимных моментах)	10.00-10.20
Прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах)	10.20-12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду, чтение	12.00-12.25
Обед (образовательная деятельность в режимных моментах)	12.00-12.30
Подготовка ко сну (образовательная деятельность в режимных моментах)	12.30-13.00
Дневной сон (перед засыпанием слушание релаксационной музыки)	13.00-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна (образовательная деятельность в режимных моментах)	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник (образовательная деятельность в режимных моментах)	15.07-15.40
Самостоятельная деятельность	15.40-16.00
Подготовка к прогулке (образовательная деятельность в режимных моментах)	16.00-16.10
Прогулка	16.10-17.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину (образовательная деятельность в режимных моментах)	17.10 -17.25
Ужин (образовательная деятельность в режимных моментах)	17.15-17.45
Самостоятельная деятельность	17.45-18.45
Уход домой, взаимодействие с семьей	18.45-19.00
<i>Дома</i>	
Прогулка	19.00-20.00
Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00-21.00
Ночной сон	21.00-6.30 (7.30)