



**Режим дня
Средняя группа
Холодный период года**

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.00 - 9.15
Занятие 1	9.15 - 9.35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.35 - 9.45
Занятие 2	9.45 - 10.05
Второй завтрак	10.05 - 10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15 - 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 - 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 - 16.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16.00 - 16.30
Самостоятельная деятельность детей	16.30 - 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00 - 18.30
Игры, уход домой	18.30 - 19.00