**Режим дня для детей средней группы**

Холодный период года.

|  |  |
| --- | --- |
| **Время** | **Режимные моменты** |
|  | **Дома** |
| **6.30-7.30** | Подъем, утренний туалет |
|  | **В дошкольном учреждении** |
| **7.00 – 8.20** | Утренний приём, самостоятельная деятельность. |
| **8.20 - 8.55** | Подготовка к завтраку, завтрак |
| **9.00 – 10.50** | Непосредственно образовательная деятельность |
| **10.50 - 12.35** | Подготовка к прогулке, прогулка |
| **12.35 – 12.45** | Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность |
| **12.45 – 13.15** | Подготовка к обеду, обед |
| **13.15 – 15.00** | Подготовка ко сну, дневной сон |
| **15.00 – 15.25** | Подъём, воздушные процедуры. |
| **15.25 – 15.40** | Подготовка к полднику, полдник. |
| **15.40 - 16.40** | Самостоятельная деятельность |
| **17.00 - 19.00** | Подготовка к прогулке, прогулка, |
| **19-30 - 20.30** | Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры |
| **20.30- 6.30(7.30)** | Ночной сон |

**Режим дня для детей средней группы № 3/11 «Непоседы»**

Теплый период года.

|  |  |
| --- | --- |
| Время | Режимные моменты |
|  | Дома |
| 6.30-7.30 | Подъем, утренний туалет |
|  | В дошкольном учреждении |
| 7.00 – 8.20 | Утренний приём, гимнастика, прогулка |
| 8.20 - 8.55 | Подготовка к завтраку, завтрак |
| 8.55 – 9.30 | Самостоятельная деятельность детей |
| 9.30 - 12.35 | Подготовка к прогулке, прогулка |
| 12.35 – 12.45 | Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность |
| 12.45 – 13.15 | Подготовка к обеду, обед |
| 13.15 – 15.00 | Подготовка ко сну, дневной сон |
| 15.00 – 15.25 | Подъём, воздушные процедуры. |
| 15.25 – 15.40 | Подготовка к полднику, полдник. |
| 15.40 - 16.00 | Самостоятельная деятельность |
| 16.00 - 17.30 | Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой. |
|  | Дома |
| 19.00 - 19.30 | Прогулка |
| 19-30 - 20.30 | Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры |
| 20.30- 6.30(7.30) | Ночной сон |