

## Режим дня для детей средней группы

Режимные моменты	Время
Утренний прием (осмотр детей, термометрия, игры детей, самостоятельная деятельность)	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00- 8.10
Завтрак (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы, прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи)	8.10 -8.55
Образовательная нагрузка (занятия)	9.10-9.30
Перерыв (физкультурные минутки)	9.30-9.40
Самостоятельная деятельность (игры, самостоятельная деятельность по интересам детей)	-
Образовательная нагрузка (занятие)	9.40 -10.00
Второй завтрак (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы, прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи)	10.00-10.10
Прогулка, двигательная активность (подготовка к прогулке: переодевание; прогулка: подвижные игры; возвращение с прогулки: переодевание)	10.10- 12.00
Обед ( подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи)	12.00 – 13.00
Дневной сон (подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; дневной сон; пробуждение: постепенный подъем, переодевание)	13.00.-15.30
Самостоятельная деятельность (игры, самостоятельная деятельность по интересам детей)	15.30-15.40
Полдник (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи)	15.40- 16.00
Образовательная нагрузка (занятие)	-
Самостоятельная деятельность (игры, самостоятельная деятельность по интересам детей)	16.00 -16.30
Прогулка, уход домой (подготовка к прогулке : переодевание. Прогулка)	16.30 - 17.30