Режим дня в холодный период

в средней группе

|  |  |
| --- | --- |
| Приход детей в детский сад, игры, самостоятельная деятельность | 7:00 – 8:10 |
| Зарядка | 8:10 – 8:20 |
| Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку | 8:20– 8:35 |
| Завтрак | 8:35 – 8:55 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 8:55 – 9:10 |
| Организованная детская деятельность | 9:10 – 10:00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10:00 – 12:00 |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду | 12:00 – 12:25 |
| Обед | 12:25 – 12:55 |
| Подготовка ко сну, сон | 12:55 – 15:00 |
| Постепенный подъем, самостоятельная деятельность. | 15:00 – 15:30 |
| Полдник | 15:30– 15:45 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 15:45 – 16:00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16:00 – 17:10 |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к ужину | 17:10– 17:30 |
| Ужин | 17:30 – 17:50 |
| Самостоятельная деятельность, уход детей домой | 17:50 – 19:00 |