**Режим дня в средней группе**

**Холодный период года (сентябрь-май)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимные мероприятия** | | **Время** |
| **Наименование** | **Содержание** |
| Утренний прием | Осмотр детей, термометрия.  Игры детей | 07.30-08.30 |
| Утренняя зарядка | Упражнения со спортивным инвентарем и без него | 08.10-08.20 |
| Завтрак | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами.  Прием пищи.  Гигиенические процедуры после приема пищи. | 08.30-09.00 |
| Образовательная нагрузка | Занятие | 09.00-09.20 |
| Перерыв | Физкультурные минутки | 09.20-09.30 |
| Образовательная нагрузка | Занятие | 09.30-09.50 |
| Самостоятельная деятельность | Отдых, игры | 09.50-10.10 |
| Прогулка, двигательная  активность | Подготовка к прогулке: переодевание.  Прогулка: подвижные игры.  Возвращение с прогулки: переодевание. | 10.10-12.15 |
| Второй  завтрак | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами.  Прием пищи.  Гигиенические процедуры после приема пищи. | 10.30-10.40 |
| Обед | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами.  Прием пищи.  Гигиенические процедуры после приема пищи | 12.15-12.40 |
| Дневной сон | Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати.  Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание. | 12.40-15.30 |
| Полдник | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами.  Прием пищи.  Гигиенические процедуры после приема пищи | 15.30-15.50 |
| Прогулка, уход домой | Подготовка к прогулке: переодевание.  Прогулка. Самостоятельная деятельность. Сюжетные игры с детьми. Индивидуальная работа. Работа с родителями. | 15.50-17.30 |

**Режим дня в средней группе**

**Тёплый период года (июнь-август)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимные мероприятия** | | **Время** |
| **Наименование** | **Содержание** |
| Утренний прием | Осмотр детей, термометрия.  Игры детей | 07.30-08.10 |
| Утренняя зарядка | Упражнения со спортивным инвентарем и без него | 08.10-08.20 |
| Завтрак | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи.  Гигиенические процедуры после приема пищи | 08.30-09.00 |
| Прогулка, образовательная нагрузка, двигательная  активность | Подготовка к прогулке: переодевание.  Прогулка: образовательная деятельность на прогулке, оздоровительные, закаливающие процедуры, подвижные игры, наблюдения, самостоятельная деятельность.  Возвращение с прогулки: переодевание | 09.00-12.15 |
| Второй  завтрак | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи.  Гигиенические процедуры после приема пищи | 10.30-10.40 |
| Обед | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи.  Гигиенические процедуры после приема пищи | 12.15-12.40 |
| Дневной сон | Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати.  Дневной сон.  Пробуждение: постепенный подъем, переодевание. | 12.40-15.30 |
| Полдник | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи | 15.30-15.50 |
| Прогулка, уход домой | Подготовка к прогулке: переодевание.  Прогулка. Самостоятельная деятельность. Сюжетные игры с детьми. Индивидуальная работа. Работа с родителями. | 15.50-17.30 |