

РЕЖИМ ДНЯ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
СРЕДНЯЯ ГРУППА
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД

- гибкость режима ■ четкое определение времени

Режимные моменты	Время проведения
Дома: ● Подъем, утренний туалет	6.30-7.30
В ДОУ: ● Прием, осмотр, самостоятельная деятельность, игры, труд	7.00-7.50
■ Утренняя гимнастика	7.50-8.00
● Самостоятельная деятельность	8.00-8.25
■ Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.45
● Игры, подготовка к занятиям	8.45-9.00
■ Занятия	9.00-9.20 9.30-9.50
■ Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	9.50-10.00
● Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная деятельность, труд, наблюдения)	10.00 -11.40
● Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.40-12.00
■ Подготовка к обеду, обед	12.00-12.20
● Подготовка ко сну, сон	12.20-15.00
● Подъем, воздушные, водные процедуры, самостоятельная деятельность	15.00-15.25
■ Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50
● Самостоятельная деятельность, игры	15.50- 16.30
● подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.30-17.30
Дома: ■ Ужин	18.15-18.45
● Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, игры	18.45-19.00 19.00-20.10
● Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.10-20.30
Ночной сон	20.30-6.30(7.30)