



РЕЖИМ ДНЯ НА 2025-2026 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:	
• Приём, осмотр, самост-ная деятельность, игры, труд	7.00-7.50
■ Утренняя гимнастика	7.50-8.00
• Самостоятельная деятельность	8.00-8.20
■ Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40
• Игры, подготовка к занятиям	8.40-9.00
■ Занятия	ПН. 8.40 – 9.00 // 9.30-9.50 ВТ,ЧТ 9.00-9.20 // 9.30-9.50 СР,ПТ 1. 8.00 – 8.15 9.00-9.15 9.35-9.50
■ Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	9.50-10.00
• Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самост-ная деят-ть, труд, наблюдения)	10.00 -11.40
• Возвращение с прогулки, самост-ная 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, самост-ная 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, сам-ная деят-ть, игры	18.45-19.00 19.00-20.10
• Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.10-20.30 20.30-6.30(7.30)
Ночной сон	