

Примерный режим дня на теплый период

Средняя группа (с 4 до 5 лет)

Режимные моменты	Время
Пробуждение, подъем, утренние гигиенические процедуры	6.00 – 8.05
Утренняя гимнастика	8.05 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.30
Самостоятельная деятельность, игры	8.30 – 9.30
Подготовка ко 2 завтраку, 2 завтрак	9.30 - 9.40
Подготовка к прогулке, прогулка или совместная деятельность взрослого с ребенком, самостоятельная деятельность ребенка, игры	9.40 – 11.55
Подготовка к обеду, обед	11.55 - 12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20 - 15.00
Постепенный подъем, воздушные ванны, гимнастика после сна, гигиенические процедуры	15.00 - 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 - 15.30
Совместная деятельность взрослого с ребенком, самостоятельная деятельность ребенка, игры. Прогулка.	15.30 – 18.30
Подготовка к ужину, ужин (дома)	18.30 - 19.00
Спокойные игры детей, чтение художественной литературы	19.00 - 20.30
Гигиенические процедуры	20.30 - 21.00
Сон	21.00 - 6.00