

Примерный режим пребывания дошкольников дома

Режимные моменты средняя группа

Утренний подъем 7:00-8:00

Гигиенические процедуры, гимнастика 7:30-8:30

Завтрак 8:00-8:30

Самостоятельная игровая деятельность 8:30 – 9:00

Развивающие занятия 9:00 - 9:20 9:30 – 9:50

Второй завтрак 9.50-10.00

Подготовка к прогулке, прогулка 10 – 11.5

Подготовка к обеду, обед 11.5 – 12.2

Подготовка ко сну 12:20 -12:30

Дневной сон 12:30 -15:00

Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры 15 – 15.3

Полдник 15:30 - 16:00

Игры, самостоятельная деятельность 16 – 16.3

Прогулка с активными играми 16:30 -18:00

Возвращение с прогулки, подготовка к ужину 18 – 18.3

Ужин 18:30-19:00

Самостоятельные игры и занятия 19:00-20:30

Подготовка ко сну, вечерние водный процедуры, ночной сон 20:30-21:00