Режим дня
на холодный период
Средняя группа (4 – 5 лет)

Прием детей, игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	6:30 – 8:25
Подготовка к завтраку, завтрак	8:25 – 8:55
Игры, подготовка и организация совместной образовательной деятельности фронтальным, подгрупповым, индивидуальным способом	8:55– 9:55
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9:55–10:20
Подготовка к прогулке, прогулка	10:20–12:00
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	12:00–12:50
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъём, закаливающие процедуры	12:50–15:25
Подготовка к полднику, полдник	15:25–15:50
Игры, трудовая, самостоятельная деятельность, организация совместной образовательной деятельности	15:50–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, постепенный уход домой	16:30–18:30

Режим дня
на теплый период
Средняя группа (4 – 5 лет)

Прием детей, игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	6:30 – 8:25
Подготовка к завтраку, завтрак	8:25 – 8:55
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке, выход на прогулку	8:55 – 9:20
Самостоятельная и организованная совместная деятельность на участке, игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	9:20 – 11:35
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10:20 – 10:40
Возвращение с прогулки, водные процедуры, подготовка к обеду, обед	11:35 – 12.35
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъём, игры	12:35 – 15:25
Подготовка к полднику, полдник	15:25– 15:50
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	15:50– 16:10
Самостоятельная и организованная деятельность на участке, игры, постепенный уход домой	16:10– 18:30

Двигательный режим средней группы

Вид занятий	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно 8-10мин.
Двигательная разминка	Ежедневно во время перерыва между занятиями 5-7 мин.
Физкультминутка	Ежедневно на каждом статическом занятии, по мере необходимости3- 5 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 10-12 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно на прогулке 10 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 8-10 мин.
Организованная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю 20мин.
Подвижные игры на вечерней прогулке	Ежедневно 7-12 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на открытом воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц 25 мин.
Физкультурный праздник	2 раза в год 45 мин.