

Режим дня на холодный период
средняя группа
МБДОУ «Детский сад №65»
2019/20 учебный год

№ п\п	Режимные моменты	Средняя группа
1.	<i>Дома:</i> подъем, утренний туалет Прогулка по дороге в детский сад	6.30-7.30
2	<i>В детском саду:</i> Приём, осмотр, самостоятельная деятельность, индивидуальная и групповая работа с детьми, дежурства	7.00-7.40 (0,40м)
3	Утренняя гимнастика	7.40 (6-8 мин)
4	Подготовка к завтраку, 1 завтрак	8.15-8.35(0,20)
5	Организованная образовательная деятельность (занятия) -1 -2	8.50-9.10(0,20) 9.20-9.40 (0,20)
6	Подготовка к завтраку, 2 завтрак	9.45-10.00(0,15)
7	Подготовка к прогулке	10.00-10.15
8	Прогулка (<i>игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность, физическая культура на воздухе</i>) (<i>продолжительность</i>)	10.15-11.45 (1ч.30м)
8	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.45-12.00
9	Обед	12.00-12.20(0,20)
10	Дневной сон	12.20-15.00 (2ч40м)
11	Постепенный подъём, гимнастика после сна, воздушные, гигиенические процедуры	15.00-15.15
12	Полдник	15.15-15.30(0,15)
13	Организованная образовательная деятельность в группах(занятия)	—
14	Игры, труд, самостоятельная деятельность	15.30-16.20
15	Прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность) (<i>продолжительность</i>)	16.20-18.00 (1ч.40м)
16	<i>Дома:</i> Прогулка Подготовка к ужину, ужин Спокойные игры Гигиенические процедуры Ночной сон	до 18.30 18.45 19.05 20.00 20.30-6.30