

*Режим дня для детей среднего дошкольного возраста  
(холодный период)*

| <b>Виды деятельности в течение дня</b>                      | <b>Время</b>            | <b>Длительность</b>            |
|---|-------------------------|--------------------------------|
| Утренняя гимнастика   | 8.15 – 8.25             | 10 мин.                        |
| Подготовка к завтраку, завтрак                              | 8.25-8.45               | 20 мин.                        |
| Самостоятельная деятельность детей                          | 8.45-9.00               | 15 мин.                        |
| НОД   | 9.00-9.20<br>9.30-10.05 | 40 мин.<br>(10мин.<br>перерыв) |
| Подготовка к прогулке, прогулка                             | 10.05-12.00             | 115 мин.                       |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед            | 12.00-12.50             | 50 мин.                        |
| Подготовка ко сну, дневной сон                              | 12.50-15.00             | 130 мин.                       |
| Постепенный подъём, гигиенические и закаливающие процедуры. | 15.00-15.15             | 15 мин.                        |
| Подготовка к полднику, полдник                              | 15.15-15.30             | 15 мин.                        |
| Игры, трудовая деятельность                                 | 15.30-16.00             | 30 мин.                        |
| Самостоятельная деятельность, индивидуальная работа         | 16.00-17.00             | 60 мин.                        |
| Подготовка к ужину, ужин                                    | 17.00-17.20             | 20 мин.                        |
| Подготовка к прогулке, прогулка                             | 17.15-18.45             | 90 мин.                        |
| Возвращение с прогулки, игры                                | 18.45-19.00             | 15 мин.                        |