

**Режим дня
на холодный период (сентябрь-май) в средней группе**

| Режимные моменты | Время |
|--|---------------|
| Приём детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | 07.00 – 08.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 08.30 - 08.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность, утренний круг | 08.50 - 09.00 |
| Непрерывная образовательная деятельность | 09.00 - 10.20 |
| Второй завтрак | 10.00 - 10.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.20 - 11.45 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 11.45 - 12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00 -12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.30 -15.00 |
| Подъём, гимнастика пробуждения | 15.00 -15.15 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.15 - 15.30 |
| Игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы, вечерний круг | 15.30 - 16.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры. | 16.30 - 18.00 |
| Подготовка к ужину, ужин | 18.15 - 18.30 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой | 18.30 -19.00 |

