



**Режим дня детей**  
**Холодный период года**  
**средняя группа**

Режимные моменты	Средняя группа
Прием детей (на улице) свободная игра, самостоятельная деятельность.	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.35
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.35 – 9.00
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.00 – 10.00
Второй завтрак	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка.	10.10 – 11.35
Организованная деятельность детей, игры	10.10 – 11.35
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.35 – 11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45 – 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.00 – 15.35
Полдник	15.35 – 15.45
Игры, самостоятельная и организованная деятельность детей	15.45 – 16.25
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.	16.25 – 18.00