

**Режим дня жизнедеятельности детей средней группы
общеразвивающей направленности в ДОУ
(Холодный период года)**

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>	
<i>Прием и осмотр детей. Самостоятельная деятельность</i>	7.30 - 8.25	55 мин.
<i>Утренняя зарядка</i>	8.25 - 8.35	10 мин.
<i>Подготовка к завтраку</i>	8.35-8.40	5 мин.
<i>Завтрак.</i>	8.40 – 8.50	10 мин.
<i>Самостоятельная деятельность детей</i>	8.50 – 9.05	15 мин.
<i>Занятия</i>	9.05 – 9.25 9.35 – 9.55	20 20
<i>2-й завтрак</i>	10.30	
<i>Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)</i>	9.55– 10.30	35 мин
<i>Прогулка, игры, труд, наблюдения, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность. Двигательная активность</i>	10.30-12.00	1ч. 35 мин.
	11.00-11.30	30 мин.
<i>Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду</i>	11.45-11.55	10 мин
<i>Обед.</i>	12.05 - 12.15	10 мин.
<i>Подготовка ко сну</i>	12.15-12.20	5 мин.
<i>Дневной сон с использованием музыкотерапии.</i>	12.20 – 15.10	2ч. 50 мин.
<i>Постепенный подъем. Зарядка после сна. Профилактические и Закаливающие процедуры.</i>	15.10 – 15.20	10 мин.
<i>Полдник.</i>	15.20– 15.30	10 мин.
<i>Занятия</i>		
<i>Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)</i>	15.30 – 16.50	2 ч. 20 мин.
<i>Ужин.</i>	16.50- 17.00	10 мин.
<i>Подготовка к прогулке</i>	17.00-17.10	10 мин.
<i>Прогулка, Самостоятельная деятельность Двигательная активность</i>	17.10 – 19.30	2ч. 20 мин.
	18.30-19.00	30 мин.
<i>Уход детей домой</i>	19.30	
<i>Объём дневной суммарной нагрузки образовательной деятельности</i>	40 мин.	
<i>Сон</i>	2 ч. 50 мин	
<i>Двигательная деятельность</i>	1 час	
<i>Прогулка</i>	3 часа 40 мин.	