



Утверждаю»  
 № 3-Заведующего МАДОУ  
 «Детский сад №14»  
 В. Коломоец

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**в холодный период года**  
**в средней группе ( 4-5 лет )**  
**(с уплотненным ужином)**

Виды деятельности	Время	Длительность
		Б
<b>В образовательном учреждении</b>		
Приём детей. Осмотр. Игры. Труд. Творчество детей. Слушание художественной литературы. Индивидуальная работа с детьми. Общение. Самостоятельная деятельность	07.00-08.00	60
Утренняя гимнастика	08.00-08.10	10
Культурно-гигиенические процедуры Подготовка к завтраку.	08.10-08.20	10
1 Завтрак	08.20-08.45	25
Культурно-гигиенические процедуры.	08.45- 09.00	15
Непрерывная образовательная деятельность	09.00 – 09.20	20
	09.30 - 09.50	20
Перерыв между непрерывной образовательной деятельностью	09.20-09.30	10
Подготовка к прогулке.	09.50-10.05	15
Прогулка 1. Подвижные игры. Элементарный бытовой труд. Наблюдения. Физкультурно-развлекательная деятельность. Индивидуальная работа с детьми по отработке основных движений. Ролевые игры и т.д. Возвращение с прогулки	10.05 – 10.45	50
Культурно-гигиенические процедуры 2 Завтрак	10.45-11.00	15
Игры. Общение. Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к обеду	11.00 – 12.00	60
Обед.	12.00 - 12.15	15
Культурно-гигиенические и оздоровительные процедуры. Подготовка ко сну	12.15 - 12.30	15
Дневной сон	12.30-15.15	165
Постепенный подъём. Культурно-гигиенические воздушно-водные процедуры	15.15-15.30	15
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	15.30-15.45	15
Самостоятельная деятельность, игры, досуги, общение по интересам, театрализация, индивидуальная работа и т.д.	15.45 – 16.45	60
Подготовка к прогулке.	16.45- 17.00	15
Прогулка 2. Командные игры-эстафеты. Подвижные игры. Развлечения на улице. Индивидуальная работа с детьми по основным движениям. Самостоятельные игры	17.00 – 18.10	70
Возвращение с прогулки.	18.10 – 18.30	20
Самостоятельная деятельность, игры, общение по интересам. Постепенный уход домой.	18.30 – 19.00	30
Режим дома: прогулка	19.00-20.00	60
спокойные игры, ужин, культурно-гигиенические процедуры.	20.00 – 20.40	
Ночной сон	20.40-06.30	