

# Режим дня детей средней группы №10 «Витаминки»



**Возраст детей 4-5 лет**

**(на период: осень – зима - весна)**

**Холодный  
период**

**07.00 - 08.10**

**Самостоятельная деятельность детей  
(игровая, двигательная, продуктивная)**

**08.10 - 08.20**

**Утренняя гимнастика**

**08.20 - 08.50**

**Подготовка к завтраку, завтрак**

**08.50 - 09.00**

**Самостоятельная деятельность**

**(индивидуальная работа)**

**НОД(общая длительность, включая  
перерывы)**

**09.00 – 10.00**

**Динамическая пауза, второй завтрак**

**10.00 - 10.15**

**Подготовка к прогулке, прогулка**

**10.15 - 12.00**

**Возвращение с прогулки**

**12.00 - 12.10**

**Подготовка к обеду, обед**

**12.10 - 12.40**

**Подготовка ко сну**

**12.40 - 12.50**

**Дневной сон**

**12.50 - 15.00**

**Постепенный подъем, бодрящая  
гимнастика, закаливающие процедуры,  
игры.**

**15.00 - 15.25**

**Самостоятельная деятельность**

**15.25 - 15.40**

**(индивидуальная работа)**

**Подготовка к полднику, полдник**

**15.40 - 16.00**

**Самостоятельная деятельность**

**16.00 – 17.00**

**Подготовка к прогулке, прогулка, уход  
домой**

**17.00 - 19.00**

