******

**Примерный режим дня**

# Средняя группа (с 4 до 5 лет)

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные процессы** | **Время** |
| Подъем, утренний туалет | 7.00 – 7.30 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 7.30 – 8.00 |
| Утренняя гимнастика | 8.00 – 8.10 |
| Завтрак | 8.10 – 8.40 |
| Игра, подготовка к занятиям | 8.40 – 9.00 |
| Занятие | 9.00 – 9.20 |
| Самостоятельная деятельность | 9.20 – 9.35 |
| Занятие | 9.35 – 9.55 |
| Второй завтрак | 9.55 – 10.05 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд) | 10.05 – 11.35 |
| Возвращение с прогулки | 11.35 – 12.00 |
| Обед | 12.00 – 12.30 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.30 – 15.00 |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры | 15.00 – 15.20 |
| Полдник | 15.20 – 15.40 |
| Игра, самостоятельная деятельность | 15.40 – 16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, возвращение с прогулки | 16.30 – 18.30 |
| Ужин | 18.30 - 19.00 |
| Спокойные игры, чтение художественной литературы, гигиенические процедуры | 19.00 – 20.40 |
| Ночной сон | 20.40 –7.00 |