

Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ  
 «Детский сад «Неб»  
 Фролова И.И.



**Режим дня для детей средне-старшей группы  
 (4–6 лет)**

**Холодный период года**

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	<b>7:30–8:00</b>
Утренняя зарядка (гимнастика)	<b>8:00–8:10 (10 мин)</b>
Активное бодрствование детей (игры, самостоятельная деятельность, предметная деятельность и другое)	<b>8.10-8.30</b>
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8:30–9:00</b>
Занятие 1	<b>9.00-9.20 (20 мин)</b>
Перерыв между занятиями.	<b>9:20–9:40 (20 мин)</b>
Второй завтрак	<b>9.40-9.55</b>
Занятие 2	<b>9.55-10.15 (20 мин)</b>
Перерыв между занятиями	<b>10.15-10.25</b>
Занятие 3 (Пн, сред-стар.гр) / Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность)	<b>10.25-10.50 (25 мин)</b>
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	<b>10.50-12.00 (1 ч. 10 мин)</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>12:00–12:30</b>
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	<b>12:30–15:00 (2 ч.30 мин)</b>
Гимнастика после сна. Гигиенические процедуры	<b>15.00-15.15</b>
Подготовка к полднику, полдник	<b>15.15-15.30</b>
Игры, самостоятельная деятельность детей	<b>15:30–16:00</b>
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	<b>16:00–18:00 (2 часа)</b>

Содержание	Время
<b>Теплый период года</b>	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	<b>7:30–8:00</b>
Утренняя зарядка (гимнастика)	<b>8:00–8:10</b>
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8:10–9:00</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	<b>9:00–9:15</b>
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	<b>9:15–9:35</b> <b>(20 мин)</b>
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	<b>9:35–9:45</b>
Второй завтрак	<b>9.45-10.00</b>
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 2	<b>10:00–10:20</b> <b>(20 мин)</b>
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	<b>10:20–10:30</b>
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	<b>10:30–12:00</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>12:00–13:00</b>
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	<b>13:00–15:30</b>
Подготовка к полднику, полдник	<b>15:30–16:00</b>
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	<b>16:00–16:30</b>
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой	<b>16:30–18:00</b>