**Режим дня**

**Средняя группа «Любознайки» (холодно время года)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Утренняя встреча (индивидуальные беседы с детьми, планирование дня жизни группы, осмотр детей, беседы, чтение книг, индивидуальная работа, совместная и самостоятельная деятельность, свободная игра, назначение дежурных)** | **7.00 – 8.00** |
| **Утренняя гимнастика** | **8.00 – 8.10** |
| **Подготовка к завтраку, завтрак** | **8.10 -8.40** |
| **Утренний круг** | **8.50 – 9.00** |
| 1. **Занятие** | **9.00 – 9.20** |
| **Перерыв** | **9.20 – 9.30** |
| **2 – Занятие** | **9.30 -9.50** |
| **Свободная самостоятельная деятельность** | **9.50 -10.00** |
| **Второй завтрак** | **10.10-10.20** |
| **Подготовка к прогулке, прогулка**  **ПРОГУЛКА** | **10.20 -10.30**  **10.30-12.10** |
| **Возвращение с прогулки, подготовка к обеду** | **12.10 – 12.30** |
| **Обед** | **12.30 -13.10** |
| **Подготовка ко сну, сон** | **13.10 -15.10** |
| **Постепенное пробуждение, бодрящая гимнастика, гигиенические процедуры** | **15.10 -15.30** |
| **Полдник** | **15.30 -15.50** |
| **Игровая деятельность, ежедневное чтение, досуг** | **15.50 -16.50** |
| **Вечерний круг** | **16.50-17.00** |
| **Свободная самостоятельная деятельность** | **16.35 -17.05** |
| **Подготовка к ужину, ужин** | **17.00 –17.30** |
| **Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой** | **17.30 -19.00** |