

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ для детей 4 – 5 лет

№	Режимные моменты	Средняя группа (4 – 5 лет)
1	Пробуждение, подъем, утренние процедуры, самостоятельная деятельность	7.00-8.00
2	Утренняя гимнастика	7.50-7.58
3	Подготовка к завтраку, завтрак	7.58-8.05 8.05-8.20
4	Игры, самостоятельная и совместная деятельность детей и взрослых	8.20- 9.00
5	Организованная образовательная деятельность со специалистами ДОО	9.00-9.20 9.30-9.50
6	2 завтрак	9.50 – 10.00
7	Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-10.15 10.15-11.50
	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.50-12.00
9	Подготовка к обеду, обед	12.00-12.10 12.10-12.30
10	Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-12.40 12.40-15.10
11	Постепенный подъем, подготовка к полднику	15.10-15.25
12	Полдник	15.25-15.45
13	Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (предметная, игры с игрушками, экспериментирование с материалами и веществами, рассматривание картинок, восприятие сказок, стихов, музыки, двигательная активность и др.)	15.45 – 16.15
16	Подготовка к прогулке, прогулка	16.15-18.00
17	Подготовка к ужину, ужин	18.00-19.00
18	Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: спокойные игры, общение, чтение книг и пр.	19.00-21.00
19	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, сон	21.00