


 УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий  
 МБДОУ Детский сад № 167  
 С.А.Мальцева  
 « 30 » августа 2024 г

**Режим дня в средней группе возраст детей с 4 до 5 лет  
Группы № 19**

Содержание	Время
Холодный период года	
Прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, утренний круг	7.00 - 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 8.50
Свободное общение, подготовка к образовательной деятельности	8.50 - 9.00
Образовательная деятельность (общая деятельность включая перерыв 10 минут между деятельностью)	9.00 - 9.20 9.30 - 9.50
Самостоятельная деятельность, игра	9.50 - 10.00
Второй завтрак	10.00 - 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00 - 11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50 - 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 - 15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры	15.00 - 15.15
Игры, самостоятельная деятельность	15.15 - 16.10
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	16.10 - 16.40
Игры, самостоятельная деятельность, вечерний круг	16.40 - 17.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.50 - 19.00
Уход детей домой	до 19.00

Продолжительность утренней зарядки - 10 минут

Продолжительность прогулок - 3 часа

Продолжительность дневного сна – 2,5 часа

Суммарный объем двигательной активности - 1 час

Продолжительность суммарной образовательной нагрузки – 40 минут