

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ для детей 4 – 5 лет**

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