

Режим дня

Приказ №48 -од от 3.08.2022

в средней группе

| Режимные процессы | Время на учебный период | время на летний период |
|---------------------------------------|-------------------------|------------------------|
| Утренний приём | 7.00-8.10 | 7.00-8.10 |
| Утренняя гимнастика | 8.10 – 8.20 | 8.10 – 8.20 |
| Подготовка к завтраку | 8.20 – 8.25 | 8.20 – 8.25 |
| Завтрак | 8.25 – 8.40 | 8.25 – 8.40 |
| Самостоятельная деятельность | 8.40 -9.00 | 8.40 - 9.00 |
| НОД | 9.00 -9.50 | 9.00 - 9.20 |
| Динамическая пауза | 9.20 – 9.30 | - |
| Игры | - | - |
| Подготовка к прогулке | 9.50 – 10.00 | 9.20 – 9.30 |
| Прогулка | 10.00 – 11.30 | 9.30 – 11.30 |
| Возвращение с прогулки | 11.30 – 11.40 | 11.30 – 11.40 |
| Подготовка к обеду | 11.40 – 11.50 | 11.40 – 11.50 |
| Обед | 11.50 – 12.10 | 11.50 – 12.10 |
| Гигиенические процедуры | 12.10 – 12.20 | 12.10 – 12.20 |
| Подготовка ко сну | 12.20 – 12.30 | 12.20 – 12.30 |
| Сон | 12.30 – 15.00 | 12.30 – 15.00 |
| Пробуждение и гигиенические процедуры | 15.00 – 15.20 | 15.00 – 15.20 |
| Игры | 15.20 – 15.50 | 15.20 – 15.50 |
| Подготовка к ужину | 15.50 – 16.00 | 15.50 – 16.00 |
| Ужин | 16.00 – 16.15 | 16.00 – 16.15 |
| Игры | 16.15 – 16.30 | - |
| Подготовка к прогулке | 16.30 – 16.40 | 16.15 – 16.20 |
| Прогулка | 16.40 – 17.00 | 16.20 -17. 00 |

Двигательный режим
(норма 2/3 от периода бодрствования)

| Режимные процессы | Время на учебный период | Время на летний период |
|---------------------|-------------------------|------------------------|
| Игры | 1 ч.10 мин. | 1 ч.10 мин. |
| Утренняя гимнастика | 10 мин. | 10 мин. |
| Игры | 20 мин. | 20 мин. |
| Динамическая пауза | 10 мин. | - |
| Бытовые процедуры | 1 ч. 40 мин. | 1 ч. 30 мин. |
| Дневная прогулка | 1 ч. 30 мин. | 2 ч. |
| Игры | 30 мин | 30 мин. |
| Вечерняя прогулка | 30 мин. | 1 ч. 10 мин. |
| Итого | 6ч. | 6ч.50 мин. |