***Примерный режим дня на холодный период***

***детей средней группы дома***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | *Режимные моменты* | ***Время*** |
| 1. | Подъем, утренний туалет | 7.00 - 7.30 |
| 2. | Свободная игра, самостоятельная деятельность | 7.30 - 8.05 |
| 3. | Утренняя гимнастика | 8.05 - 8.13  (8 мин.) |
| 4. | Подготовка к завтраку  Завтрак | 8.13 - 8.25  8. 25 - 8.45 |
| 5. | Игры, самостоятельная деятельность | 8.45 - 9.00 |
| 6. | Организованная образовательная деятельность (занятия) | 1. 9.00 - 9.20  2. 9.30 - 9.50 |
| 7. | Второй завтрак | 9.50 - 10.00 |
| 8. | Подготовка к прогулке  Прогулка | 10.00 - 10.15  10.15 - 11.50 |
| 9. | Возвращение с прогулки  Подготовка к обеду | 11.50 - 12.00  12.00 - 12.10 |
| 10. | Обед | 12.10 - 12.30 |
| 11. | Подготовка ко сну  Дневной сон | 12.30 - 12.40  12.40 - 15.10 |
| 12. | Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, подготовка к полднику | 15.10 - 15.25 |
| 13. | Полдник | 15.25 - 15.40 |
| 14. | Игры, самостоятельная деятельность | 15.40 - 16.20 |
| 15. | Подготовка к прогулке.  Прогулка | 16.20 - 16.30  16.30 - 18.40 |
| 16. | Возвращение с прогулки, спокойные игры | 18.40 - 19.00 |
| 17. | Подготовкак ужину***,*** лёгкий ужин | 19.00 - 19.20 |
| 18. | Спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.20 - 20.30 |
| 19. | Ночной сон | 20.30 - 7.00 |