**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ *ДОМА***

**Детей средней группы**

**(от 4 до 5 лет)**

**на холодный период года**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| Подъем | 7.30 |
| Утренняя гимнастика | 7.30-7.38 |
| Утренний туалет | 7.38-7.45 |
| Подготовка к завтраку, I завтрак | 7.45-8.00 |
| Игры, подготовка к занятию | 8.00-8.50 |
| Занятия по 20 мин. | 8.50-9.109.20-9.40  |
| Игры, самостоятельная деятельность | 9.40-10.00 |
| II завтрак | 10.00-10.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд) | 10.10-12.152 ч.5 мин. |
| Возвращение с прогулкиПодготовка к обеду | 12.1512.15-12.30 |
| Обед | 12.30-12.50 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.50-13.0013.00-15.00 (2ч.) |
| Подъем, воздушные и водные процедуры, игры | 15.00-15.25 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.25-15.45 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 15.45-16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.00-18.00(2ч.) |
| Возвращение с прогулки | 18.00 |
| Игры, подготовка к ужину | 18.00-18.30 |
| Ужин | 18.30-18.50 |
| Спокойные игры, чтение | 18.50-20.00 |
| Подготовка ко сну (водные процедуры) | 20.00-20.30 |
| Ночной сон | 20.30 |