



Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ №153  
Г.И. Серебрякова  
Приказ № 68/2 о/д от 30.08.2023

### Режим дня на холодный период года Средняя группа

| Время                      | Режимные моменты  |
|----------------------------|---|
| 7.00 - 8.10                | Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, утренний круг  |
| 8.10 - 8.20                | Утренняя гимнастика   |
| 8.20 - 8.40                | Подготовка к завтраку, завтрак  |
| 8.40 - 9.00                | Самостоятельные игры, подготовка ООД  |
| 9.00 - 9.20<br>9.30 - 9.50 | ООД (образовательные развивающие ситуации на игровой основе)  |
| 9.50 - 10.00               | Второй завтрак  |
| 10.00 - 11.50              | Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)  |
| 11.50 - 12.50              | Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед  |
| 12.50 - 15.30              | Подготовка ко сну, дневной сон  |
| 15.30 - 15.45              | Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, закаливающие мероприятия   |
| 15.45 - 16.05              | Подготовка к полднику, полдник  |
| 16.05 - 17.15              | Игры, досуги, общение по интересам, ОД, театрализация, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности<br>Подготовка к прогулке, прогулка |
| 17.15 - 17.45              | Подготовка к ужину, ужин  |
| 17.45 - 19.00              | Игры. Уход детей домой  |