

**Организация режима пребывания детей средней группы  
на холодный период года  
(сентябрь – май)**

| <i>Режимные моменты</i>   | <i>Время</i>  |
|---|---------------|
| Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми | 7.00 – 7.30   |
| Самостоятельная деятельность                                      | 7.30 – 8.10   |
| Утренняя гимнастика   | 8.10 – 8.18   |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                    | 8.18 – 8.50   |
| Игры, подготовка к образовательной деятельности                   | 8.50 – 9.00   |
| Непосредственно образовательная деятельность (1)                  | 9.00 – 9.20   |
| Самостоятельная деятельность                                      | 9.20 – 9.30   |
| Непосредственно образовательная деятельность (2)                  | 9.30 – 9.50   |
| Самостоятельная деятельность                                      | 9.50 – 10.10  |
| Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак                    | 10.10 – 10.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                   | 10.20 – 11.10 |
| Самостоятельная деятельность на прогулке                          | 11.10 – 11.40 |
| Прогулка, возвращение с прогулки                                  | 11.40 – 12.10 |
| Подготовка к обеду, обед  | 12.10 – 12.40 |
| Релаксирующая гимнастика перед сном                               | 12.40 – 12.45 |
| Подготовка ко сну, сон  | 12.45 – 15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры                   | 15.00 – 15.15 |
| Подготовка к полднику, полдник                                    | 15.15 – 15.25 |
| Игры, досуги, общение, чтение художественной литературы           | 15.25 – 15.50 |
| Самостоятельная деятельность                                      | 15.50 – 16.15 |
| Подготовка к ужину, ужин  | 16.15 – 16.35 |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                   | 16.35 – 18.15 |
| Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой                    | 18.15 – 19.00 |

