



Режим дня

средней группе общеразвивающей направленности
(4-5 лет) на 2024-2025 учебный год
(сентябрь-май)

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ДОМА	
Подъем, утренний туалет, подготовка к детскому саду	6.30-7.30
Режимный момент	
Прием, утренний фильтр	07.30-08.00
Утренняя гимнастика	08.00-08.08
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	08.08-08.25
Завтрак	08.25-08.50
Самостоятельная деятельность детей, гигиенические процедуры	08.50-09.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, 10 мин.)	09.00-10.00
Подготовка к прогулке	10.00-10.15
Второй завтрак	10.30-11.00
Прогулка	10.15-12.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду	12.10-12.25
Обед	12.25-12.50
Подготовка к дневному сну, гигиенические процедуры	12.50-13.00
Дневной сон	13.00-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, гигиенические процедуры, воздушное закаливание	15.00-15.20
Занятия (при необходимости)	-
Подготовка к полднику, гигиенические процедуры	15.20-15.25
Полдник	15.20-15.45
Игра, подготовка к прогулке	15.45-16.30
Прогулка	16.30-18.00
Уход домой	18.00
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ДОМА	
Ужин	18.30 – 19.00
Прогулка	19.00 – 20.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	20.10 – 20.40

Ночной сон

21.00 – 06.30
(до 07.30 – в
выходные дни)