

Режим дня
Средней группы «Радужные детки»
на период самоизоляции (холодный период)

	Режим дня	<u>Дети 4-5 лет</u>
1	Подъем, утренний туалет	7.00-7.30
2	Утренняя гимнастика. Дыхательная гимнастика. Пальчиковая гимнастика	7.30-7.37
3	Гигиенические и водные процедуры.	7.37 – 7.47
4	Подготовка к завтраку. Завтрак.	7.47 – 8.05
5	Самостоятельная деятельность детей, игры.	8.05 - 9.00
7	Организованная образовательная деятельность с детьми Перерыв между ООД Самостоятельная деятельность детей в перерывах между ООД	9.00 – 9.50 не менее 10 мин
8	Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	9.50 – 10.00
9	Самостоятельная деятельность детей. Совместная деятельность с детьми (просмотр виртуальных экскурсий, развивающих мультфильмов игровая – подвижные игры, сюжетно ролевые игры познавательно исследовательская деятельность, экспериментирование, двигательная деятельность).	10.00-11.40
10	Водно-гигиенические процедуры.	11.40–11.55
11	Обед.	11.55–12.15
12	Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.15-14.45
13	Подъем. Закаливающие процедуры. Дыхательная гимнастика	14.45-14.55
14	Подготовка к полднику. Полдник.	14.55-15.10
15	Совместная деятельность взрослого с детьми, (игровая – подвижные игры, сюжетно ролевые игры; познавательно исследовательская деятельность, экспериментирование, двигательная деятельность, чтение- художественной литературы).	15.10-16.30
16	Самостоятельная деятельность детей. (игровая – разные виды игр, двигательная деятельность, познавательно исследовательская деятельность и пр.)	16.30-18.40
18	Ужин. Спокойные игры.	18.40-20.30
19	Подготовка ко сну. Сон.	20.30-7.00