**ПРИМЕРНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ**

**СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Процессы жизнедеятельности   | Время  |
| *Дома* |
| Подъем, утренний туалет    | 6.30–7.30 |
| *В учреждении дошкольного образования* |
| Прием, игры, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры, подготовка к завтраку    | 7.00–8.30 |
| Завтрак | 8.30–8.50 |
| Игры, подготовка к занятиям    | 8.50–9.10 |
| Занятия | 9.10–10.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка    | 10.30–12.20 |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду    | 12.20–12.30 |
| Обед | 12.30–13.10 |
| Сон | 13.10–15.00 |
| Постепенный подъем, закаливающие мероприятия, самостоятельная двигательная деятельность, гигиенические процедуры, подготовка к полднику   | 15.00–15.35 |
| Полдник | 15.35–15.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность    | 15.50–16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка    | 16.30–18.00 |
| Уход детей домой    | До 18.00 |
| *Дома* |
| Прогулка | 18.00–19.50 |
| Возвращение с прогулки, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры    | 19.50–20.20 |
| Ночной сон    | 20.20–6.30 |