

РЕЖИМ ДНЯ
в средней группе
на 2025-2026 учебный год

ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА (ИЮНЬ – АВГУСТ)	
РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	ВРЕМЯ
ДОМА:	
Подъем. Гигиенические процедуры	(06:30) 07:00 - 08:00
в ДЕТСКОМ САДУ:	
Утренний приём, осмотр, игры, общение	07:00 - 08:20
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА (на улице)	08:20 - 08:30
Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК	08:30 - 09:00
Занятие, игры, самостоятельная деятельность детей	09:00 - 10:00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10:00 - 10:10
Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА , игры, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам	10:10- 12:00
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду	12:00 - 12:30
ОБЕД	12:30 - 12:50
Подготовка ко сну. ДНЕВНОЙ СОН	12:50 - 15:20
Постепенный подъём, воздушные ванны, гигиенические, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность	15:00 - 15:20
Подготовка к полднику. ПОЛДНИК	15:20 - 15:40
Игры, самостоятельная деятельность детей	15:40 -16:30
Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА , самостоятельная деятельность детей	16:30 - 18:40
Возвращение с прогулки, игры. УХОД ДЕТЕЙ ДОМОЙ	18:40 - 19:00
ДОМА:	
Прогулка. Возвращение домой	17:00 - 19:00
Подготовка к ужину. УЖИН	19:00 - 19:20
Спокойные игры. Подготовка ко сну	19:20 - 21:00
Ночной сон	21:00 - 06.30 (07:00)

Режим дня составлен в соответствии с санитарными правилами (СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21), рекомендациями ФОП ДО, ФГОС ДО, исходя из психологических особенностей данного возраста.