



Режим дня
в средней общеразвивающей группе №3
(для детей 4-5 лет)
на 2024 – 2025 учебный год

- 7.00 – 8.30 – **Утренний приём детей**, игры, самостоятельная деятельность, **Утренняя гимнастика** (не менее 10 мин.), гигиенические процедуры, подготовка к завтраку;
- 8.30 – 9.00 - **Завтрак**; подготовка к занятиям;
- 9.00 – 9.20; 9.30-9.50- **Занятия** (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты);
- 9.50 - 10.30 - Самостоятельная деятельность детей, подготовка ко второму завтраку, гигиенические процедуры; **Второй завтрак**;
- 10.30 - 12.00 - **подготовка к прогулке; прогулка** (игры, наблюдения, трудовая деятельность, совместная образовательная деятельность и самостоятельная деятельность детей);
- 12.00 - 13.00 - **Возвращение с прогулки, подготовка к обеду**, гигиенические процедуры, **Обед**, подготовка ко сну;
- 13.00 - 15.30 – **Дневной сон**; постепенный подъём, гимнастика пробуждения; Подготовка к уплотнённому полднику (с включением блюд ужина); гигиенические процедуры;
- 15.30 – 16.00 - **Полдник**;
- 16.00 -17.00- **самостоятельная игровая деятельность**, индивидуальная развивающая работа;
- 17.00 – 19.00 - **Подготовка к прогулке, прогулка** (игры, совместная образовательная и самостоятельная деятельность детей, наблюдения, индивидуальная работа), **уход домой**.
- Ежедневная продолжительность прогулки: 3 часа - (2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - перед уходом детей домой);
 - Продолжительность дневного сна – 2 -2,5 часа;
 - Продолжительность самостоятельной деятельности детей в течение дня (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) - 3,5 часа;