

Утверждено:  
Директором МАОУ-СОШ №181  
Корнильцева М.С.



# РЕЖИМ ДНЯ

**в средней группе (4 –5 лет) комбинированной направленности с  
учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей  
холодный период (сентябрь – май)**

| Организационные формы/<br>режимные моменты                                                                                                                              | Время                | Количество<br>минут |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|
| Прием детей, самостоятельные игры, общение, взаимодействие с родителями (законными представителями)                                                                     | 07:30 – 08:00        | 30 мин              |
| Утренняя гимнастика (по желанию детей)                                                                                                                                  | 08:00 – 08:10        | 10 мин              |
| Самостоятельная деятельность детей, игры                                                                                                                                | 08:10 – 08:20        | 10 мин              |
| Подготовка к завтраку, дежурство, гигиенические процедуры                                                                                                               | 08:20 – 08:30        | 10 мин              |
| <b>1 завтрак</b>                                                                                                                                                        | <b>08:30 – 08:50</b> | 20 мин              |
| <b>Утренний круг</b>                                                                                                                                                    | <b>08:50 – 09:00</b> | 10 мин              |
| Образовательная деятельность, включая музыкальное и физкультурное занятия/деятельность в центрах активности по реализации проектов/планов (перерыв – не менее 10 минут) | 09:00 – 09:50        | 50 мин              |
| Самостоятельная деятельность детей, игры, чтение художественной литературы (по желанию детей)                                                                           | 09:50 – 10:00        | 10 мин              |
| <b>2 завтрак</b>                                                                                                                                                        | <b>10:00 – 10:10</b> | 10 мин              |
| Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения, труд, индивидуальные занятия, свободная деятельность)                                                      | 10:10 – 11:40        | 1 ч 20 мин          |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, дежурство                                                                                                              | 11:40 – 12:00        | 20 мин              |
| <b>Обед</b>                                                                                                                                                             | <b>12:00 – 12:20</b> | 20 мин              |
| Подготовка к дневному сну, чтение перед сном, сон                                                                                                                       | 12:20 – 15:00        | 2 ч 40 мин          |
| Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные и гигиенические процедуры                                                                             | 15:00 – 15:15        | 15 мин              |
| Деятельность в центрах активности/кружки/занятия со специалистами/игры                                                                                                  | 15:15 – 15:35        | 20 мин              |
| <b>Подготовка к полднику, полдник</b>                                                                                                                                   | <b>15:35 – 15:55</b> | 20 мин              |
| <b>Вечерний круг</b>                                                                                                                                                    | <b>15:55 – 16:05</b> | 10 мин              |
| Игры, развлечения, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы (по желанию детей)                                                              | 16:05 – 16:30        | 25 мин              |
| Подготовка к прогулке, прогулка, взаимодействие с родителями (законными представителями), уход домой                                                                    | 16:30 – 18:00        | 1 ч 30 мин          |
| Вечерняя прогулка с родителями (законными представителями)                                                                                                              | 18:00 – 19:00        | 1 ч                 |