

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №42»

№ 40/10 от «24» 08 2026г.
М.В. Воронина

**Режим дня средней группы общеразвивающей направленности
на холодный период**



Режимные моменты	Время
10,5 часов	
Прием воспитанников, утренний фильтр Самостоятельная деятельность, свободная игра	07.00 – 07.45
Утренняя гимнастика (музыкальный зал)	07.45-07.55
Гигиенические процедуры Подготовка к завтраку, завтрак	08.00-08.45
Самостоятельная деятельность, игры, в том числе двигательные игры малой подвижности	08.45 – 09.10 5 мин.
Занятия, включая занятия со специалистами (перерыв между занятиями не менее 10мин., в том числе двигательные игры малой подвижности)	09.10 – 09.30 09.45 – 10.05 5 мин.
Второй завтрак	10.05-10.15
Подготовка к прогулке Прогулка, в том числе игры средней и высокой подвижности (двигательная деятельность)	10.15-12.15 30 мин.
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.15 – 12.25
Подготовка к обеду. Обед	12.25 – 12.45
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.45 – 15.15
Постепенный подъем, закаливающие и гигиенические процедуры	15.15 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.50
Игры, в том числе двигательные игры малой подвижности, самостоятельная деятельность	15.50-16.30 5 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, в том числе игры средней и высокой подвижности (двигательная деятельность)	16.30-17.30 20 мин.
Уход воспитанников из детского сада в сопровождении родителей (законных представителей)	До 17.30