

## **ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ**

**в соответствии с программой «От рождения до школы»,  
образовательной программой дошкольного образования  
ГБОУ Школа имени Достоевского и требованиями СанПин  
для детей средней группы**

| <b>Содержание</b>                                                                                                                  | <b>Время проведения</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)                                  | 7.00 - 8.25             |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                     | 8.25 - 9.00             |
| Игры, подготовка к занятиям, занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями не менее 10 минут) | 9.00 - 10.00            |
| Второй завтрак, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд в природе)                                                 | 10.00 - 12.10           |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры                                                                         | 12.10 - 12.20           |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                                           | 12.20 - 13.00           |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном, сон                                                                                          | 13.00 - 15.10           |
| Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры                                                                                   | 15.00 - 15.20           |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                                     | 15.20 -15.50            |
| Игры, кружки, занятия, самостоятельная деятельность детей                                                                          | 15.50 -16.30            |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки                                        | 16.30 - 18.15           |
| Подготовка к ужину, ужин, уход детей домой                                                                                         | 18.15 - 19.00           |

Общее количество занятий в неделю: 10

Продолжительность организованной образовательной деятельности: 20 мин.

Перерыв между занятиями: 10 мин.