

«Утверждаю»
 Директор
 МБОУ СОШ № 12»
 /Е.И. Карманова
 « 30 » 08 2022 г.

**Примерный Режим дня
 средняя группа (4 - 5 лет)
 (холодный период года)**

Виды деятельности	Время в режиме дня	Длительность
Приём детей (общение с родителями; совместные игры; самостоятельная деятельность в центрах развития; развитие общения; нравственное воспитание; формирование позитивных установок к труду и творчеству; воспитание культурно-гигиенических навыков) – уклад ДОУ	7.00 – 8.00	1 час
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	10 мин.
Подготовка к завтраку (поручения)		(5мин.)
Завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки, культура приема пищи) – уклад ДОУ	8.10 – 8.40	30мин.
Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах развития; подготовка к занятиям	8.40 – 9.00	20 мин.
Непосредственно образовательная деятельность (занятия) – основная программа	9.00 – 9.20 9.30 – 9.50	40 мин. (перерыв между занятиями– 10 мин.)
Игры со взрослыми, самостоятельная деятельность детей в центрах развития, совместная деятельность со взрослыми – уклад ДОУ	9.50 – 10.10	20 мин.
2-й завтрак	10.10 –10.20	10 мин.
Подготовка к прогулке	10.20 –12.00	(10 мин.)
Прогулка (развитие социального и эмоционального интеллекта; развитие общения; подвижные игры; наблюдения; общественно-полезный труд; труд в природе; безопасное поведение в природе) – уклад ДОУ		1 час 40 мин. (в т.ч. 15 мин. - занятие, 1 раз в неделю)
3-е занятие – физкультура на воздухе (в конце прогулки)		
Возвращение с прогулки (формирование навыков самообслуживания и уважение к труду взрослых; самообслуживание) – уклад ДОУ	12.00 –12.10	10 мин.
Подготовка к обеду (поручения)	12.10 –12.40	(5 мин.)
Обед (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки; культура приема пищи) – уклад ДОУ		30 мин.
Подготовка ко сну.	12.40 –15.25	
Сон (дневной отдых)		2 час.45 мин.
Постепенный подъем (профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры; воспитание культурно – гигиенических навыков; спокойные игры) – уклад ДОУ	15.25 –15.35	10 мин.
Чтение художественной литературы	15.35 –15.45	11 мин.
Самостоятельная игровая деятельность; ситуативные беседы; творческая деятельность (развитие общения, формирование личности ребенка) – уклад ДОУ или дополнительное образование	15.45 –16.05	20 мин.
Подготовка к полднику (поручения)	16.05 –16.35	(10 мин.)
Уплотнённый полдник (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки; культура приема пищи)- уклад ДОУ		30 мин.
Игры; самостоятельная деятельность детей в центрах развития (нравственное воспитание; усвоение общепринятых норм поведения) - уклад ДОУ	16.35 –17.10	35 мин.
Подготовка к прогулке	17.10 –19.00	(10 мин.)
Прогулка (общение с родителями). Уход детей домой		1 час 50 мин.
Итого: часов	12	12 часов

Общий подсчёт времени

Режимные моменты	Длительность
Прогулка	3 часа 30 мин.
Непосредственно образовательная деятельность (занятия) (основная программа)	40 мин. (+ 10 мин. перерыв)
Организованная образовательная и воспитательная деятельность в режимных моментах и детские активности: игры; самостоятельная и совместная с педагогом деятельность; ситуативные беседы, воспитание культурно-гигиенических навыков, двигательная активность, дополнительная образовательная деятельность.	4 часа 55 мин.
Сон (дневной отдых)	2 часа 45 мин.
Итого:	12 часов