

Гибкий режим дня
Средняя группа (4 – 5 лет)
(холодный период года)

Виды деятельности	Время в режиме дня	Длительность
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 мин)	7.00 – 8.30	1 час 30 минут
Подготовка к завтраку (поручения) Завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки) – уклад	8.30 – 9.00	30мин.
Утренний круг – развивающее общение (пространство детской реализации: поддержка и развитие детской инициативы, помощь в осознании и формулировке идеи, реализации замыслов) Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах развития; подготовка к занятиям	9.00 – 9.20	20 мин.
Занятия – основная программа (включая гимнастику в процессе занятия- 2минуты)	9.15 – 10.05	50 мин. (перерыв между занятиями– 10 мин.)
2-й завтрак	10.10 – 10.20	(5мин) 10 мин.
Подготовка к прогулке Прогулка (развитие социального и эмоционального интеллекта; развитие общения; подвижные игры; наблюдения; общественно-полезный труд; труд в природе; безопасное поведение в природе) – уклад ДОУ 3-е занятие – физкультура на воздухе (в конце прогулки)	10.20 – 12.00	1 час 40 мин. (в т.ч. 20 мин.-занятие, 1 раз в неделю)
Возвращение с прогулки (формирование навыков самообслуживания и уважение к труду взрослых; самообслуживание) – уклад	12.00 – 12.10	10 мин.
Подготовка к обеду (поручения) Обед (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки; культура приёма пищи) – уклад	12.20 – 12.40	(10 мин.) 30 мин.
Подготовка ко сну. Сон (дневной отдых)	12.40 – 15.30	2 часа 50 минут
Постепенный подъём (профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры; воспитание культурно – гигиенических навыков; спокойные игры) – уклад	15.30 – 15.40	10 мин.
Подготовка к полднику (поручения) Уплотнённый полдник (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки; культура приема пищи)- уклад	15.45 – 16.00	(5мин) 15 мин.
Игры; самостоятельная деятельность детей в центрах развития (нравственное воспитание; усвоение общепринятых норм поведения) - уклад	16.00 – 17.00	1 час.
Вечерний круг – рефлексия (обсуждение результатов детского труда и творчества, условий для представления (презентации) своих достижений социальному окружению; помощь в осознании пользы, признании значимости полученного результата для окружающих) - уклад	17.00 – 17.10	10 мин.
Подготовка к прогулке Прогулка (общение с родителями) – уклад Уход детей домой	17.10 – 19.00	(10 мин.) 1 час 50 мин.
Итого:	12 часов	12 часов

Общий подсчёт времени

<i>Режимные моменты</i>	<i>Длительность</i>
<i>Прогулка</i>	<i>3 часа 30 мин.</i>
Развивающее общение (вечерний круг)	<i>10 мин.</i>
<i>Занятия (основная программа)</i>	<i>40 мин. (+ 10 мин. перерыв)</i>
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 - уклад	<i>4 часа 30 мин.</i>
<i>Сон (дневной отдых)</i>	<i>2 часа 50 мин</i>
Итого:	<i>12 часов</i>