

**Режим дня на холодный период учебного года.
Средний дошкольный возраст.
Сентябрь - май.**

№ п/п	Содержание	Время	Пребывание на свежем воздухе Длительность сна
1.	Приём на свежем воздухе, игры, утренняя гимнастика, индивидуальная работа с детьми.	7.00 – 8.10	1 час 10 мин.
2.	Осмотр детей, игровая деятельность, подготовка к завтраку.	8.10- 8.20 8.20 – 8.30	
3.	Завтрак.	8.30 – 8.50	
4.	Час интересных дел.	8.50 – 10.20	
6.	Подготовка к завтраку. 2 – ой завтрак.	10.20 – 10.30	
7.	Подготовка к прогулке. Прогулка.	10.30 – 12.00	1 час 30 мин.
8.	Подготовка к обеду. Обед.	12. 00 – 12.10 12.10 – 12. 30	
9.	Подготовка к дневному сну. Сон.	12.30 – 15.10	2 часа 30 мин.
10.	Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры.	15.10 – 15.30	
11.	Полдник.	15.30 – 15.40	
12.	Час интересных дел.	15.40 – 16.30	
13.	Подготовка к ужину. Ужин.	16.30 – 16.40 16.40 — 17.00	
14.	Подготовка к прогулке. Прогулка.	17.00 – 20.00	3 часа