

## Примерный режим дня

|  |             |
|--|-------------|
| подъем, гигиенические процедуры, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность | 7.00-8.30   |
| подготовка к завтраку, завтрак   | 8.30-8.50   |
| игры, самостоятельная деятельность детей   | 8.50-9.00   |
| организованная образовательная деятельность родителей и детей                      | 9.00-10.50  |
| второй завтрак   | 10.50-11.00 |
| свободная игра, подготовка к прогулке, прогулка                                    | 11.00-12.40 |
| возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность                               | 12.40-12.50 |
| подготовка к обеду, обед   | 12.50-13.15 |
| подготовка ко сну, дневной сон   | 13.15-15.00 |
| постепенный подъем, самостоятельная деятельность                                   | 15.00-15.25 |
| полдник  | 15.25-15.40 |
| игры, самостоятельная и организованная детская деятельность                        | 15.40-16.40 |
| подготовка к прогулке, прогулка  | 16.40-18.00 |
| возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность                               | 18.00-18.20 |
| подготовка к ужину, ужин   | 18.20-18.45 |
| прогулка, спокойные игры   | 18.45-20.30 |
| гигиенические процедуры, подготовка ко сну   | 20.30-21.00 |
| ночной сон   | 21.00-7.00  |