

Примерный режим дня

7.00-8.00	Утренний подъем, гигиенические процедуры и утренняя гимнастика
08.00-08.30	Подготовка к завтраку, завтрак
08.30-10.20	Творческие занятия и познавательные игры
10.20-10.40	Второй завтрак
10.40-12.30	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки домой
12.30-13.00	Подготовка к обеду, обед
13.00-15.00	Спокойные игры, подготовка ко сну, сон
15.00-15.30	Постепенный подъем, оздоровительные мероприятия
15.30-16.00	Подготовка к полднику, полдник
16.00-18.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки домой
18.00-19.00	Настольные игры, домашний досуг
19.00-19.30	Подготовка к ужину, ужин
19.30-20.30	Спокойные игры, чтение художественной литературы
20.30-21.00	Гигиенические процедуры, подготовка ко сну
21.00	Ночной сон