

Примерный режим дня дома

Группы младшего дошкольного возраста

- Подъём, утренний туалет	7.00 – 7.30
- Игры, утренняя гимнастика	7.30 – 8.00
- Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 – 8.20
- Игры, самостоятельная деятельность детей, занятия по интересам	8.20 – 9.10
- Второй завтрак	9.15-9.25
- Подготовка и выход на прогулку	9.25 – 9.40
- Прогулка	9.40 – 11.00
- Возвращение с прогулки	11.00 – 11.25
- Подготовка к обеду, обед	11.25 – 12.00
- Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00
- Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.15
- Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.25
- Игры, самостоятельная и совместная деятельность детей	15.45 – 16.30
- Подготовка и выход на прогулку. -Прогулка	16.30 –18.10
- Подготовка к ужину, ужин	18.10 – 18.30
- спокойные игры, гигиенические процедуры	18.30 – 20.30
Укладывание, ночной сон	20.30 – 6.00