

Примерный режим дня дома

Группы младшего дошкольного возраста

| | |
|--|----------------------|
| - Подъём, утренний туалет | 7.00–7.30 |
| - Игры, утренняя гимнастика | 7.30– 8.20 |
| - Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20– 8.50 |
| - Игры, самостоятельная деятельность детей, занятия по интересам | 8.50– 10.00 |
| - Второй завтрак | 10.00-10.10 |
| - Подготовка и выход на прогулку. Прогулка. | 10.10– 11.40 |
| - Возвращение с прогулки | 11.40 – 12.00 |
| - Подготовка к обеду, обед | 12.00– 12.30 |
| - Подготовка ко сну, дневной сон | 12.30 – 15.00 |
| - Постепенный подъём детей, воздушные и водные процедуры, игры | 15.00– 15.25 |
| - Подготовка к полднику, полдник | 15.25– 15.50 |
| - Игры, самостоятельная и совместная деятельность детей | 15.50– 16.20 |
| - Подготовка к прогулке, прогулка | 16.20-18.00 |
| - Прогулка, возвращение с прогулки | 18.00-18.20 |
| - Подготовка к ужину, ужин | 18.20-18.45 |
| - Спокойные игры, гигиенические процедуры | 18.45 – 20.30 |
| Укладывание, ночной сон | 20.30-6.00 |