

Примерный режим дня для детей 4-5 лет (холодный период)

- 7.00-8.20 пробуждение, утреннее умывание, одевание
- 8.20-8.40 подготовка к завтраку, завтрак
- 8.40-9.00 игры, домашний досуг, самостоятельная деятельность
- 9.00-10.10 совместные развивающие игры, творческие занятия
- 10.10-10.20 второй завтрак
- 10.20-12.20 подготовка к прогулке, прогулка
- 12.20-12.50 подготовка к обеду, обед
- 12.50-13.00 релаксирующая деятельность перед сном
- 13.00-15.00 дневной сон
- 15.00-15.20 пробуждение, игровой массаж
- 15.20-15.40 подготовка к полднику, полдник
- 15.40-16.00 игры, самостоятельная деятельность по интересам
- 16.00-17.00 совместные развивающие игры, творческие занятия
- 17.00-18.20 подготовка к прогулке, прогулка
- 18.20-19.00 возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин
- 19.00 -20.00 спокойные игры, занятия игры, домашний досуг
- 20.00-20.30 гигиенические процедуры, подготовка ко сну
- 20.30-21.00 чтение сказки перед сном
- 21.00 **ночной сон**