



## Примерный режим дня для детей 2-3 лет (холодный период)

7.00-7.30 пробуждение, утреннее умывание, одевание

8.00-8.30 подготовка к завтраку, завтрак

8.30-9.00 игры, домашний досуг

9.00-9.30 совместные развивающие игры, творческие занятия

9.30-9.45 второй завтрак

9.45-11.40 подготовка к прогулке, прогулка

11.40-12.10 обед

12.10-15.00 дневной сон

15.00-15.20 пробуждение, игровой массаж

15.20-15.45 полдник

15.45-16.30 игры, самостоятельная деятельность по интересам

16.30-18.00 прогулка

18.30-19.00 ужин

19.30 -21.00 спокойные игры, занятия

21.00 ночной сон