



Примерный режим дня для детей 3-4 лет (холодный период)

7.00-8.10 пробуждение, утреннее умывание, одевание

8.10-8.40 подготовка к завтраку, завтрак

8.40-9.00 игры, домашний досуг, самостоятельная деятельность

9.00-9.40 совместные развивающие игры, творческие занятия

9.40-9.50 подготовка ко второму завтраку, второй завтрак

9.50-11.50 подготовка к прогулке, прогулка

11.50-12.30 подготовка к обеду, обед

12.30-15.00 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

16.00-16.30 совместные развивающие игры, творческие занятия

16.30-18.00 подготовка к прогулке, прогулка

18.00-19.00 возвращение с прогулки, подготовка к ужину. Ужин

19.00 -20.00 спокойные игры, домашний досуг

20.00-20.30 гигиенические процедуры, подготовка ко сну

20.30-21.00 чтение сказки перед сном

21.00 ночной сон