**Примерный режим дня для детей дома**

(на теплый период)

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Возраст детей** |
| **2-3 года** | **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| **Подъем детей** | 6.30-8.05 | 6.30-8.15 | 6.30-8.20 | 6.30-8.25 | 6.30-8.30 |
| **Утренняя гимнастика** | 7.50-7.55 | 8.00-8.05 | 8.00-8.10 | 8.05-8.15 | 8.05-8.15 |
| **Подготовка к завтраку, завтрак** | 8.05-8.35 | 8.15-8.50 | 8.20-8.50 | 8.25-8.50 | 8.30-8.50 |
| **Подготовка к прогулке, выход на прогулку, игры** | 8.35-9.00 | 8.50-9.05 | 8.50-9.10 | 8.50-9.10 | 8.50-9.10 |
| **2-ой завтрак** | 9.45-10.00 | 10.10-10.20 | 10.15-10.25 | 10.20-10.30 | 10.30 -10.40 |
| **Прогулка****-игры,****- труд,** **-наблюдения,****-чтение художественной литературы,****-самостоятельная деятельность детей,****-оздоровительные мероприятия,****-индивидуальная работа,****-развлечения** | 9.00-10.55 | 9.05-11.40 | 9.10-11.45 | 9.10-12.00 | 9.10-12.10 |
| **Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры** | 10.55-11.20 | 11.15-11.40 | 11.25-11.45 | 11.45-12.00 | 11.55-12.10 |
| **Подготовка к обеду, обед** | 11.20-12.00 | 11.40-12.15 | 11.45-12.20 | 12.00-12.30 | 12.10-12.40 |
| **Подготовка ко сну, дневной сон** | 12.00-14.50 | 12.15-14.50 | 12.20-14.50 | 12.30-14.50 | 12.40-14.55 |
| **Подъем, оздоровительные процедуры, игры** | 14.50-15.05 | 14.50-15.10 | 14.50-15.15 | 14.50-15.20 | 14.55-15.25 |
| **Подготовка к полднику, полдник** | 15.05-15.30 | 15.10-15.30 | 15.15-15.40 | 15.20-15.40 | 15.25-15.40 |
| **Игры, подготовка к прогулке, прогулка** | 15.30-18.30 | 15.30-18.30 | 15.40-18.30 | 15.40-18.30 | 15.40-18.30 |
| **Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры** | 19.00-20.00 | 19.00-20.00 | 19.00-20.00 | 19.00-20.00 | 19.00-20.00 |
| **Подготовка ко сну, ночной сон** | 20.30-6.30 (7.30) | 20.30-6.30 (7.30) | 20.30-6.30 (7.30) | 20.30-6.30 (7.30) | 20.30-6.30 (7.30) |