

## 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)