

## Примерный режим дня (холодный период года) детей группы раннего возраста дома

<b>Режимные процессы</b>	<b>время</b>
Подъём	7.45
Утренняя гимнастика	7.45 – 7.50
Подготовка к завтраку, завтрак	7.50 – 8.20
Игры, подготовка к занятиям	8.20 – 8.35
Занятие	8.35 – 8.44
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	8.45 – 8.55
Подготовка к прогулке, прогулка	8.55 – 10.55
Возвращение с прогулки	10.55 – 11.10
Подготовка к обеду, обед	11.10 – 11.45
Подготовка ко сну, дневной сон	11.45 – 14.50
Постепенный подъем, возд./ водн. процедуры, игры	14.50 – 15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10 – 15.40
Игры, совместная и самостоятельная деятельность	15.40– 16.00
Занятие	15.40-15.49
Подготовка к прогулке, прогулка, игры на прогулке	16.00– 18.20
Возвращение с прогулки, спокойные игры	18.20 – 18.40
Подготовка к ужину, легкий ужин	18.40 – 19.00
Спокойные игры, гигиенические процедуры	19.00 – 20.00
Подготовка ко сну, ночной сон	20.00