

Режим дня

Для детей с 3 до 5 лет

Доброе утро!

- 7.00-7.15** - Просыпаемся
- 7.15 – 7.30** – Умываемся (утренний туалет)
- 7.30 – 7.40** – Делаем зарядку
- 7.40 – 8.00** – Приводим себя в порядок (одеваемся, причесываемся)
- 8.00-8.20** – Завтракаем
- 8.30 – 9.00** – Самостоятельная игровая деятельность
- 9.00- 9.20** – Развивающие игры и занимательная деятельность
- 9.20 – 9.50** – Сюжетные и самостоятельные игры по выбору детей
- 9.50-10.15** – Убираем игрушки, готовимся к прогулке
- 10.20- 11.45** – Прогулка (подвижные игры, наблюдение в природе)
- 11.45 - 12.00** – Возвращаемся с прогулки, готовимся к обеду
- 12.10 - 12.40** - Обед
- 12.40 - 12.50** - Готовимся ко сну
- 13.00 - 15.00** - Дневной сон (отдыхаем)
- 15.00 - 15.20** - Постепенный подъем, гимнастика в кроватке, гигиенические процедуры
- 15.30 - 15.45** – Полдник, самостоятельная деятельность
- 15.50- 16.10** - Развивающие игры и занимательная деятельность
- 16.20 – 17.50** - Прогулка (подвижные игры, наблюдение в природе)
- 17.50- 18.10** - Возвращаемся с прогулки, готовимся к ужину
- 18.20 – 18.40** – Ужин
- 18.50- 19.40** – Прогулка
- 19.40-20.40** - Возвращаемся с прогулки, спокойные игры
- 20.40 -21.00** – Подготовка ко сну, ночной сон.

Приятных сновидений!

