







| | |
|--|---|
|  Режимные моменты |  |
| <i>Пробуждение, подъем, утренние гигиенические процедуры</i> | 6.00-7.55 |
| <i>Утренняя гимнастика (в игровой форме)</i> | 7.55 – 8.00 |
| <i>Подготовка к завтраку</i> | 8.00-8.10 |
| <i>Завтрак</i>  | 8.10 – 8.30 |
| <i>Самостоятельная деятельность, игры</i> | 8.30 – 9.10 |
| <i>Подготовка ко 2 завтраку, 2 завтрак</i> | 9.10-9.30 |
| <i>Подготовка к прогулке, прогулка или совместная деятельность взрослого с ребенком, самостоятельная деятельность ребенка, игры</i> | 9.30-11.30 |
| <i>Подготовка к обеду, обед</i>  | 11.30 - 11.55 |
| <i>Подготовка ко сну, сон</i> | 11.55-15.00 |
| <i>Постепенный подъем, воздушные ванны, гимнастика после сна, гигиенические процедуры</i> | 15.00-15.05 |
| <i>Подготовка к полднику, полдник</i>  | 15.05-15.30 |
| <i>Совместная деятельность взрослого с ребенком, самостоятельная деятельность ребенка, игры. Прогулка.</i> | 15.30-18.30 |
| <i>Подготовка к ужину, ужин (дома)</i> | 18.30-19.00 |
| <i>Спокойные игры детей, чтение художественной литературы</i> | 19.00-20.30 |
| <i>Гигиенические процедуры</i> | 20.30-21.00 |
| <i>Сон</i>  | 21.00-06.00 |

