

<b>Режимные моменты</b>	<b>Примерное время</b>
<b><i>Пробуждение, подъем, утренние гигиенические процедуры</i></b>	6.00 – 8.05
<b><i>Утренняя гимнастика</i></b> 	8.05 – 8.10
<b><i>Подготовка к завтраку, завтрак</i></b>	8.10 – 8.30
<b><i>Самостоятельная деятельность, игры</i></b>	8.30 – 9.30
<b><i>Подготовка ко 2 завтраку, 2 завтрак</i></b>	9.30 - 9.40
<b><i>Подготовка к прогулке, прогулка или совместная деятельность взрослого с ребенком, самостоятельная деятельность ребенка, игры</i></b>	9.40 – 11.55
<b><i>Подготовка к обеду, обед</i></b> 	11.55 - 12.20
<b><i>Подготовка ко сну, сон</i></b>	12.20 - 15.00
<b><i>Постепенный подъем, воздушные ванны, гимнастика после сна, гигиенические процедуры</i></b>	15.00 - 15.15
<b><i>Подготовка к полднику, полдник</i></b> 	15.15 - 15.30
<b><i>Совместная деятельность взрослого с ребенком, самостоятельная деятельность ребенка, игры. Прогулка.</i></b>	15.30 – 18.30
<b><i>Подготовка к ужину, ужин (дома)</i></b>	18.30 - 19.00
<b><i>Спокойные игры детей, чтение художественной литературы</i></b>	19.00-20.30
<b><i>Гигиенические процедуры</i></b>	20.30 - 21.00
<b><i>Сон</i></b> 	21.00-06.00



