

Режимные моменты	Примерное время
<i>Пробуждение, подъем, утренние гигиенические процедуры</i>	6.00 – 8.10
<i>Утренняя гимнастика</i>	8.10 – 8.20
<i>Подготовка к завтраку, завтрак</i> 	8.20 – 8.35
<i>Самостоятельная деятельность, игры</i>	8.35 – 9.40
<i>Подготовка ко 2 завтраку, 2 завтрак</i>	9.40 - 9.50
<i>Подготовка к прогулке, прогулка или совместная деятельность взрослого с ребенком, самостоятельная деятельность ребенка, игры</i>	9.50 – 12.20
<i>Подготовка к обеду, обед</i>	12.20 - 12.40
<i>Подготовка ко сну, сон</i> 	12.40 - 15.00
<i>Постепенный подъем, воздушные ванны, гимнастика после сна, гигиенические процедуры</i>	15.00 - 15.15
<i>Подготовка к полднику, полдник</i>	15.15 - 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

