***примерный Режим дня ДЛЯ ДЕТЕЙ дошкольного возраста***

|  |  |
| --- | --- |
| Режим |  |
| *Дома*Подъём, утренний туалет | **7.00** |
| Игры  | **7.00-8.00** |
| Утренняя гимнастика | **5-10 МИНУТ**  |
| Завтрак  | **8.00-8.30** |
| Занятия | 10 минут с детьми 2-3 лет15 минут с детьми 3-4 лет20 минут с детьми 4-5 лет25 минут с детьми 5-6 лет30 минут с детьми 6-7 лет |
| Самостоятельные игры | 8.30-9.30 |
|  Второй завтрак  | **9.20-9.30** |
| Прогулка  | **9.30-11.20** |
| Подготовка к обеду, обед | **11.20-12.00** |
| Подготовка ко сну, сон | **12.00-15.00** **(для детей 3-7 лет дневной сон 1,5- 2 часа)** |
| Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры | **15.00-15.30** |
| Полдник  | **15.30-16.00** |
| Занятия, игры | **16.00-17.00** |
| **Прогулка**  | **17.00-19.00** |
| Подготовка к ужину, ужин | **19.00-19.30** |
| Игры  | **19.30-20.30** |
| Гигиенические процедуры | **20.30-21.00** |
| Подготовка ко сну, ночной сон | **21.00-6.30** |