

## Режим дня (теплый период)

|                                                                                      |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Подъем, утренний туалет                                                              | 7.00-8.00   |
| Утренняя гимнастика                                                                  | 8.00-8.05   |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                       | 8.05-8.35   |
| Совместная деятельность и самостоятельная деятельность                               | 8.35-9.00   |
| 2-ой завтрак                                                                         | 9.00-9.10   |
| Подготовка к прогулке, прогулка: совместная деятельность, наблюдения, подвижные игры | 9.10-11.05  |
| Питьевой режим                                                                       | 10.00       |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры                                             | 11.05-11.30 |
| Подготовка к обеду, обед                                                             | 11.30-12.00 |
| Подготовка к дневному сну, сон                                                       | 12.00-15.00 |
| Постепенный подъем, гимнастика после сна                                             | 15.00-15.20 |
| Подготовка к полднику, полдник                                                       | 15.20-15.45 |
| Совместная деятельность, игры, самостоятельная деятельность, прогулка                | 15.45-18.00 |
| Подготовка к ужину, ужин                                                             | 18.00-18.30 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры                                              | 18.30-20.30 |
| Укладывание на сон, ночной сон                                                       | 20.30-7.00  |