

## Режим и распорядок дня для детей от 1 до 3 лет.

Содержание	Время
<b>Холодный период года</b>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 – 8.30
Завтрак	8.30 – 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 – 9.30
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.30 - 9.40 9.50 - 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00 - 11.45
Второй завтрак	10.30
Обед	11.45-12.15
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.15-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 - 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 - 16.30
Занятия (при необходимости)	16.00 - 16.10
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.30-17.40
Ужин	17.40
Игры, уход домой	до 19.00
<b>Теплый период года</b>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 - 8.30
Завтрак	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00-9.30
Второй завтрак	10.30
Прогулка, занятия на прогулке, активное бодрствование детей во время прогулки, возвращение с прогулки	9.30-11.30
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.00-17.45
Ужин	17.45
Прогулка, уход домой	до 19.00