

Примерный режим дня для детей (с 3 до 4 лет)

Режимные моменты	Время
Подъём, утренний туалет	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00
Самостоятельная деятельность, игры ребенка	9.00 – 9.20
<i>Образовательная деятельность</i> (включая перерыв)	9.20 – 9.35 9.40 - 10.00
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.00 – 10.10
Физкультурный досуг	10.10 - 10.30
Самостоятельная деятельность, просмотр телепередач	10.30 – 11.30
Чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность.	11.30 – 11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10 – 15.00
Подъём, гимнастика после сна, воздушные ванны	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.30
Игры-занятия (детское творчество)	15.30 – 16.00
Самостоятельная деятельность, игры	16.00 – 17.00
Физкультурный досуг, подвижные игры	17.00 – 19.00
Совместная деятельность, общение, чтение	19.00 – 20.00
Легкий ужин, гигиенические процедуры	20.00 – 20.30
Подготовка ко сну, чтение художественной литературы	20.30 – 21.00
Ночной сон	21.00 – 7.00