***Примерный режим дня на холодный период***

***младшей группы дома***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | *Режимные моменты* | ***Время*** |
| 1. | Подъем, утренний туалет | 7.00 - 7.30 |
| 2. | Свободная игра, самостоятельная деятельность | 7.30 - 7.54 |
| 3. | Утренняя гимнастика | 7.54 - 8.00  (6 мин.) |
| 4. | Подготовка к завтраку  Завтрак | 8.00 - 8.10  8.10 - 8.25 |
| 5. | Игры, самостоятельная деятельность | 8.25 - 8.40 |
| 6. | Организованная образовательная деятельность (занятия) | 1. 8.40 - 8.55  2. 9.05 - 9.20 |
| 7. | Второй завтрак | 9.20 - 9.30 |
| 8. | Подготовка к прогулке  Прогулка | 9. 30 - 9.45  9.45 - 11.10 |
| 9. | Возвращение с прогулки  Подготовка к обеду | 11.10 - 11.20  11.20 - 11.30 |
| 10. | Обед | 11.30 - 11.50 |
| 11. | Подготовка ко сну  Дневной сон | 11.50 - 12.00  12.00 - 15.00 |
| 12. | Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, подготовка к полднику | 15.00 - 15.20 |
| 13. | Полдник | 15.20 - 15.40 |
| 14. | Игры, самостоятельная деятельность | 15.40 - 16.15 |
| 15. | Подготовка к прогулке.  Прогулка | 16.15 - 16.30  16.30 - 18.30 |
| 16. | Возвращение с прогулки, спокойные игры | 18.30 - 19.00 |
| 17. | Подготовкак ужину***,*** лёгкий ужин | 19.00 - 19.20 |
| 18. | Спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.20 - 20.30 |
| 19. | Ночной сон | 20.30 - 7.00 |