***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 - 8.108.10 - 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 прогулкиПодготовка к обеду |  11.10 - 11.20 11.20 - 11.30 |
| 10. | Обед |  11.30 - 11.50 |
| 11. | Подготовка ко снуДневной сон | 11.50 - 12.0012.00 - 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  |