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

***I группы раннего возраста дома***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | *Режимные моменты* | ***Время*** |
| 1. | Подъем, утренний туалет | 7.00 - 7.30 |
| 2. | Свободная игра, самостоятельная деятельность | 7.30 - 7.45 |
| 3. | Утренняя гимнастика | 7.45 -7.50 |
| 4. | Подготовка к завтраку  Завтрак | 7.50 - 8.00  8.00-8.30 |
| 5. | Игры, самостоятельная деятельность | 8.30 - 8.40 |
| 6. | Организованная образовательная деятельность (занятие) | 8.40 - 8.49 |
| 7. | Второй завтрак | 8.49 - 9.00 |
| 8. | Подготовка к прогулке  Прогулка | 9.00 - 9.20  9.20 - 11.10 |
| 9. | Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду | 11.10 - 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, подготовка к полднику | 15.00 - 15.20 |
| 13. | Полдник | 15.20 - 15.45 |
| 14. | Игры, самостоятельная деятельность | 15.45 - 16.04 |
| 15. | Организованная образовательная деятельность (занятие) | 16.04 - 16.13 |
| 16. | Подготовка к прогулке.  Прогулка | 16.13 - 16.30  16.30 - 18.30 |
| 17. | Возвращение с прогулки, спокойные игры | 18.30 - 19.00 |
| 18. | Подготовкак ужину***,*** лёгкий ужин | 19.00 - 19.20 |
| 19. | Спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.20-20.30 |
| 20. | Ночной сон | 20.30-7.00 |