**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ *ДОМА***

**Детей группы раннего возраста**

**(от 1,6 до 3 лет)**

**на холодный период года**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| Подъем | 7.30 |
| Утренняя гимнастика | 7.30-7.35 |
| Утренний туалет | **7.35-7.40** |
| Подготовка к завтраку, I завтрак | 7.40-8.00 |
| Игры, подготовка к занятию | 8.00-8.30 |
| Занятие | 8.30-8.39  9 мин. |
| Игры, самостоятельная деятельность | 8.39-9.30 |
| II завтрак | 9.30-9.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд) | 9.40-11.10  **1 ч.30 мин.** |
| Возвращение с прогулки  Подготовка к обеду | 11.10  11.10-11.30 |
| Обед | 11.30-11.50 |
| Подготовка ко сну,  дневной сон | 11.50-12.00  12.00-15.00 **(3ч.)** |
| Подъем, воздушные и водные процедуры, игры | 15.00-15.25 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.25-15.45 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 15.45-16.00 |
| Занятие | 16.00-16.09  **(9 мин.)** |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.09-18.00  (1ч. 51 мин.) |
| Возвращение с прогулки | 18.00 |
| Игры, подготовка к ужину | 18.00-18.30 |
| Ужин | 18.30-18.50 |
| Спокойные игры, чтение | 18.50-20.00 |
| Подготовка ко сну (водные процедуры) | 20.00-20.30 |
| Ночной сон | 20.30 |