

## Примерный режим дня для детей 3 – 4 лет на холодный период

№ п/п	Режимные моменты	Время
1.	Подъём, личная гигиена	7.30-8.04
2.	Утренняя гимнастика	8.04-8.10 (6 мин.)
3.	Подготовка к завтраку, личная гигиена, завтрак	8.10-8.35
4.	Самостоятельная деятельность ребёнка. Подготовка родителей к занятиям.	8.35-8.55
5.	Занятия с взрослыми	8.55-9.10 9.20-9.35
6.	Самостоятельная деятельность ребёнка. Подготовка ко второму завтраку.	9.35-9.45
7.	Второй завтрак	9.45-9.55
8.	Подготовка к выходу на прогулку, прогулка (наблюдения, игры, самостоятельная деятельность ребёнка)	9.55-11.20 (1ч25м)
9.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность ребёнка (игры, личная гигиена)	11.20-11.30
10.	Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00
11.	Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-14.30 (2ч30м)
12.	Гимнастика, самостоятельная деятельность ребёнка (игры, личная гигиена)	14.30-15.20
13.	Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.40
14.	Самостоятельная деятельность (игры, подготовка взрослого к занятиям, развлечения)	15.40-16.00
15.	Занятия	
16.	Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-18.00 (2ч)
17.	Возвращение с прогулки	18.00-18.20
18.	Подготовка к ужину, ужин	18.20-18.40
19.	Совместная деятельность взрослого и ребёнка (игры, чтение и др.) Самостоятельная свободная деятельность ребёнка.	18.40-20.40
20.	Подготовка ко сну (личная гигиена)	20.40-21.00
21.	Ночной сон	21.00-7.30