

Примерный режим дня для детей 2 – 3 лет на холодный период

№ п/п	Режимные моменты	Время
1.	Подъём, личная гигиена	7.30-7.55
2.	Утренняя гимнастика	7.55-8.00 (5 мин.) в группе
3.	Подготовка к завтраку, личная гигиена, завтрак	8.00-8.25
4.	Самостоятельная деятельность ребёнка. Подготовка родителей к занятиям	8.25-8.35
5.	Занятия со взрослыми	8.36-8.45 8.55-9.04
6.	Самостоятельная деятельность ребёнка. Подготовка ко второму завтраку.	9.04-9.30
7.	Второй завтрак	9.30-9.40
8.	Подготовка к выходу на прогулку, прогулка (наблюдения, игры, самостоятельная деятельность ребёнка)	9.40-11.00 (1ч20м)
9.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность ребёнка (игры, личная гигиена)	11.00-11.20
10.	Подготовка к обеду, обед	11.20-11.50
11.	Подготовка ко сну, дневной сон	11.50-15.00 (3ч10м)
12.	Гимнастика, самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена)	15.00-15.10
13.	Подготовка к полднику, полдник	15.10-15.30
14.	Самостоятельная деятельность (игры, подготовка взрослого к занятиям, развлечения)	15.30-15.50
15.	Занятие со взрослым	15.51-16.00
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
Режим составлен в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13 раздел XI, XII		