

РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ от 2 до 3 лет на холодный период

№	Режимные моменты	Время проведения
1	Подъем, личная гигиена	7.30 – 8.00
2	Утренняя гимнастика	7.55 – 8.00
3	Подготовка к завтраку, завтрак	8.00– 8.30
4	Самостоятельная свободная деятельность ребенка Подготовка родителей к игровому занятию	8.30 –9.00
5	Игровое занятие со взрослым	9.00 – 9.09
6	Самостоятельная свободная деятельность ребенка	9.09 -9.30
7	Второй завтрак	9.30 – 9.40
8	Подготовка к выходу на прогулку (личная гигиена и одевание)	9.40 – 10.00
9	Прогулка (наблюдения, подвижные игры, игровые упражнения, самостоятельная игровая деятельность)	10.00 - 11.30 1 час 30 мин
10	Возвращение с прогулки (раздевание, гигиенические процедуры)	11.30 -11.50
11	Подготовка к обеду подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.10
12	Подготовка ко сну дневной сон	12.10 - 12.20 12.20 - 15.20 3 часа
13	Подъем, гимнастика после сна, водно-воздушные процедуры	15.20 – 15.40
14	Подготовка к полднику, полдник	15.40 – 15.50
15	Самостоятельная свободная деятельность ребенка, подготовка родителей к игровому занятию	15.50 – 16.00
16	Игровое занятие со взрослым	16.00 -16.09
17	Подготовка к прогулке	16.09 – 16.30
18	Прогулка (наблюдения, подвижные игры, игровые упражнения, самостоятельная игровая деятельность)	16.30 – 18.00 1 час 30 минут
19	Возвращение с прогулки	18.00 – 18.20
20	Подготовка к ужину, ужин	18.20 – 18.40
21	Совместная деятельность взрослого и ребенка (игровая, чтение, двигательная и др.) Самостоятельная свободная деятельность ребенка	18.40 – 20.40 (в чередовании)
22	Подготовка ко сну (личная гигиена)	20.40 – 21.00
23	Ночной сон	21.00 – 7.30

Общее время в день: прогулки – 3 часа, сон не менее 12,5 часов, занятия – 18 мин.