



**Уважаемые родители,  
старайтесь придерживаться следующего режима дня**

### **Режим дня**

<b>Подъем, утренняя гимнастика</b>	<b>7.00 – 8.00</b>
<b>Игры, самостоятельная деятельность детей</b>	<b>8.00 – 8.30</b>
<b>Подготовка к завтраку, завтрак</b>	<b>8.30 – 8.50</b>
<b>Образовательная деятельность</b>	<b>9.00 – 9.30</b> <b>9.40 – 10.10</b> <b>10.20 – 10.50</b>
<b>Игры, самостоятельная деятельность детей</b>	<b>10.50 – 11.20</b>
<b>Прогулка (игры, наблюдения, труд)</b>	<b>11.20 – 12.20</b>
<b>Возвращение с прогулки, игры</b>	<b>12.20 – 12.35</b>
<b>Подготовка к обеду, обед</b>	<b>12.35 – 13.05</b>
<b>Подготовка ко сну, дневной сон</b>	<b>13.05 – 15.05</b>
<b>Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, гимнастика после сна</b>	<b>15.05 – 15.40</b>
<b>Подготовка к полднику, полдник</b>	<b>15.40 – 15.55</b>
<b>Игры, самостоятельная деятельность детей</b>	<b>15.55 – 19.00</b>
<b>Подготовка к ужину, ужин</b>	<b>19.00 – 19.30</b>
<b>Чтение художественной литературы</b>	<b>19.30 – 20.45</b>
<b>Подготовка ко сну, сон</b>	<b>20.45 – 7.00</b>