***Режим дня дошкольника***

***1 младшей группы (от двух до трех лет)***

***Холодный период года***

|  |  |
| --- | --- |
| **Деятельность** | **Время** |
| Прием, осмотр детей, игры, утренняя гимнастика. | 7.00 – 8.20 |
| Гигиенические процедуры. | 8.20 – 8.30 |
| Завтрак. | 8.30 – 8.50 |
| Игровая деятельность. Подготовка к НОД.  | 8.50 – 9.00 |
| Образовательная деятельность, развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе (НОД)  | 9.00 – 10.00 |
| Игры, наблюдения, труд, воздушные, водные, солнечные процедуры. | 10.00 – 10.15 |
| Второй завтрак (сок). | 10.15 – 10.25 |
| Подготовка к прогулке, прогулка. | 10.25 – 11.30 |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду. | 11.30 – 12.00 |
| Обед. | 12.00 – 12.30 |
| Гигиенические процедуры, подготовка ко сну. | 12.30 – 12.45  |
| Дневной сон. | 12.45 – 15.00 |
| Постепенный подъём. Гимнастика после сна.  | 15.00 – 15.15 |
| Закаливающие и гигиенические процедуры. | 15.15 – 15.30 |
| Уплотненный полдник. | 15.30 – 15.45 |
| Игры, досуги, совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность по интересам | 15.45-16.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка. Совершенствование основных движений. Уход домой. | 16.40 – 18.00 |
| Возвращение с прогулки. Игры. Уход домой. | 18.00-19.00 |
|  ДОМА. |  |
| Прогулка.  | 19.00 – 20.00 |
| Возвращение с прогулки. Ужин. Спокойные игры. Гигиенические процедуры. | 20.00 – 20.30 |
| Укладывание. Ночной сон. | 20.30 - 6.00 (7.00) |