



Режим дня

детей дошкольного возраста

Режимные моменты:	Будни	Выходные и праздничные дни
- подъем, зарядка, утренняя гигиена, дорога в детский сад	7 ⁰⁰ – 8 ⁰⁰	8 ³⁰
- завтрак	8 ⁰⁰ – 16 ³⁰ режим дня по распорядку детского сада	9 ⁰⁰ – 9 ³⁰
- игровая и обучающая деятельность		9 ³⁰ – 11 ⁰⁰
- прогулка, игры		11 ¹⁰ – 13 ⁰⁰
- обед		13 ³⁰ – 13 ⁵⁰
- подготовка к дневному сну		13 ⁵⁰ – 14 ⁰⁰
- сон		14 ⁰⁰ – 15 ⁴⁰
- пробуждение, спокойные игры		15 ⁴⁰ – 16 ⁰⁰
- полдник		16 ¹⁰ – 16 ³⁰
- развивающие занятия, игры	17 ⁰⁰ – 17 ³⁰	16 ³⁰ – 17 ³⁰
- ужин	18 ⁰⁰ – 18 ³⁰	18 ⁰⁰ – 18 ³⁰
- прогулка, игры на улице	18 ³⁰ – 19 ³⁰	18 ³⁰ – 19 ³⁰
- паузин	20 ⁰⁰ – 20 ²⁰	20 ⁰⁰ – 20 ²⁰
- купание, подготовка к укладыванию	20 ³⁰ – 21 ⁰⁰	20 ²⁰ – 21 ⁰⁰
- ночной сон	21 ⁰⁰ – 7 ⁰⁰	21 ⁰⁰ – 8 ³⁰