

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ для детей 3 – 4 года

№	Режимные моменты	2 младшая группа (3-4 года)
1	Пробуждение, подъем, утренние процедуры, самостоятельная деятельность	7.00-8.00
2	Утренняя гимнастика	7.50 – 7.55
3	Подготовка к завтраку, завтрак	7.55-8.05 8.05-8.25
4	Игры, самостоятельная и совместная деятельность детей и взрослых	8.25-8.40
5	Организованная образовательная деятельность со специалистами ДОО	8.40 -8.55 9.05 - 9.20
6	2 завтрак	9.20– 9.30
7	Подготовка к прогулке, прогулка	9.30-9.45 9.45-11.20
	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.10-11.20
9	Подготовка к обеду, обед	11.20-11.30 11.30-11.50
10	Подготовка ко сну, дневной сон	11.50-12.00 12.00-15.00
11	Постепенный подъем, подготовка к полднику	15.00-15.20
12	Полдник	15.20-15.45
13	Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (предметная, игры с игрушками, экспериментирование с материалами и веществами, рассматривание картинок, восприятие сказок, стихов, музыки, двигательная активность и др.)	15.45 – 16.15
16	Подготовка к прогулке, прогулка	16.15-18.00
17	Подготовка к ужину, ужин	18.00-19.00
18	Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: спокойные игры, общение, чтение книг и пр.	19.00-21.00
19	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, сон	21.00