***Режим организации дня в домашних условиях***

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды деятельности** | **С 2-5 лет** |
| **Время в режиме дня** |
| * Утренняя гимнастика
 | *8.00-8.10* |
| * Завтрак
 | *8.10-9.00* |
| * Игры, самостоятельная деятельность
 | *9.30-10.00* |
| * Второй завтрак
 | *10.00-10.10* |
| * Прогулка
 | *10.10-12.20* |
| * Обед
 | *12.00-12.45* |
| * Дневной сон
 | *12.55-15.00* |
| * Полдник
 | *15.35-16.00* |
| * Занятия, игры, самостоятельная деятельность
 | *16.00-18.20* |
| * Ужин
 | *18.30-19.00* |
| * Спокойные игры, чтение художественной литературы, водные процедуры
 | *19.00-20.30* |
| * Подготовка ко сну, сон
 | *20.30-21.00* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды деятельности** | **5-7 лет** |
| **Время в режиме дня** |
| * Утренняя гимнастика
 | *8.10-8.20* |
| * Завтрак
 | *8.20-9.00* |
| * Второй завтрак
 | *10.10-10.20* |
| * Прогулка
 | *10.50-12.40* |
| * Обед
 | *12.30-13.00* |
| * Дневной сон
 | *13.00-15.00* |
| * Полдник
 | *15.30-15.50* |
| * Занятия, игры, самостоятельная деятельность
 | *15.50-17.30* |
| * Ужин
 | *18.30-19.00* |
| * Спокойные игры, чтение художественной литературы, водные процедуры
 | *19.45-20.30* |
| * Подготовка ко сну, сон
 | *20.30-21.00* |