

## Примерный режим дня на летний период

<b>РЕЖИМНЫЕ ПРОЦЕССЫ</b>	<b>ВРЕМЯ</b>
<b>Пробуждение, подъем, гигиенические процедуры</b>	<b>6.00-8.00</b>
<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>8.00-8.10</b>
<b>Подготовка к завтраку, завтрак</b>	<b>8.10-8.40</b>
<b>Самостоятельные игры</b>	<b>8.40 – 9.30</b>
<b>Прогулка или совместная деятельность с взрослым, самостоятельная деятельность</b>	<b>9.30-12.00</b>
<b>Подготовка к обеду, обед</b>	<b>12.00-12.30</b>
<b>Подготовка ко сну, дневной сон</b>	<b>12.30-15.00</b>
<b>Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны, гигиенические процедуры</b>	<b>15.00-15.15</b>
<b>Подготовка к полднику, полдник</b>	<b>15.15-15.30</b>
<b>Самостоятельная деятельность, совместная деятельность взрослого с ребенком, игры. Прогулка.</b>	<b>15.45-18.00</b>
<b>Подготовка к ужину, ужин</b>	<b>18.00-18.30</b>
<b>Спокойные игры, чтение художественной литературы, семейное общение</b>	<b>18.30-20.30</b>
<b>Укладывание, ночной сон</b>	<b>20.30-6.00</b>