

**Примерный режим дня ребенка дома  
(максимально приближен к режиму дня при посещении детского сада)**

Режимные моменты	Вторая группа раннего возраста (2-3 года)	Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Подъем, гимнастика, гигиенические процедуры, свободная игра, Самостоятельная деятельность	7.30–8.00	7.30–8.20	7.30–8.25	7.30–8.25	7.30–8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00–8.30	8.20–8.55	8.25–8.55	8.25–8.50	8.30–8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.30–9.10	8.55–9.20	8.55–9.10	8.50–9.00	8.50–9.00
Проветривание комнаты					
Организованная детская деятельность, занятия с родителями	8.40–9.10	9.20–10.00	9.10–10.00	9.00–10.30	9.00–10.50
Второй завтрак	9.10–9.20	10.00–10.10	10.00–10.10	10.30–10.50	10.50–11.00
Совместная деятельность взрослого и ребёнка Игры малой подвижности, конструирование, танцы под весёлую музыку, подвижные игры, заучивание наизусть стихов, потешек, скороговорок и т. д.	9.20–11.30	10.10–12.05	10.10–12.15	10.50–12.30	11.00–12.40
Проветривание комнаты					
Самостоятельная деятельность	11.30–11.55	12.05–12.20	12.15–12.30	12.30–12.40	12.40–12.50
Подготовка к обеду, обед	11.55–12.30	12.20–12.50	12.30–13.00	12.40–13.10	12.50–13.15
Подготовка ко сну, дневной сон с доступом воздуха	12.30–15.00	12.50–15.00	13.00–15.00	13.10–15.00	13.15–15.00
Постепенный подъем, культурно-гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность	15.00–15.15	15.00–15.25	15.00–15.25	15.00–15.25	15.00–15.25
Полдник	15.15–15.25	15.25–15.50	15.25–15.50	15.25–15.40	15.25–15.40
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.25–16.15	15.50–16.30	15.50–16.30	15.40–16.30	15.40–16.40
Проветривание комнаты					
Совместная деятельность взрослого и ребёнка Игры малой подвижности	17.30–18.00	17.50–18.15	17.50–18.15	18.00–18.20	18.00–18.20
Подготовка к ужину, ужин	18.00–18.30	18.15–18.45	18.15–18.45	18.20–18.45	18.20–18.45
Самостоятельная деятельность	18.30–19.30	18.45–19.30	18.45–19.30	18.45–19.30	18.45–19.30
Водные процедуры	19.30 – 19.50				
Воздушные ванны	19.50 – 20.00				
Совместная деятельность взрослого и ребёнка. Беседы	20.00 – 20.30				
Чтение художественной литературы перед сном	20.30 – 20.50				
Проветривание комнаты					
Подготовка ко сну	19.50-20.00	20.20-20.30	20.50 – 21.00		
Ночной сон	20.00-07.30	20.30-07.30	21.00 – 07.30		