

## Вариант режима дня

<i><b>Элементы режима</b></i>	<i><b>Время</b></i>	
	<i><b>Возраст 3-4 года</b></i>	<i><b>Возраст 5-7 лет</b></i>
Пробуждение, утренний туалет	7.30-8.00	7.00-7.30
Утренняя гимнастика, водные процедуры	8.00-8.30	7.30-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, посильный труд в быту	9.00-9.30	9.00-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30-11.30	9.30-11.30
Возвращение с прогулки, игры, занятия с родителями	11.30-12.00	11.30-12.30
Обед	12.00-12.30	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00	13.00-15.00
Полдник, игры	15.00-16.00	15.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-18.00	16.30-18.30
Возвращение с прогулки, игры, занятия с родителями	18.00-19.00	18.30-19.00
Ужин	19.00-19.30	19.00-19.30
Спокойные игры, подготовка ко сну	19.30-20.30	19.30-21.00
Сон	20.30-7.30	21.00-7.00

