

**Режим дня детей**  
**II младшей группы №8 «Резвушка»**  
**(щадящий режим)**

<b>Возраст детей 3-4 года</b>	<b>Для ослабленных и после болезни детей</b>
Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, продуктивная)	07.00-08.10
Утренняя гимнастика	08.10-08.18
Подготовка к завтраку, завтрак	08.18-08.40
Самостоятельная деятельность (индивидуальная работа)	08.40-09.00
НОД (общая длительность, включая перерывы) (физкультурная – по разрешению врача, музыкальная – с контролем за утомляемостью ребенка, бассейн – 1-2 недели мед.отвод.)	09.00-10.00
Динамическая пауза, второй завтрак	10.00-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка(первыми выходят на прогулку, индивидуальный режим прогулки, особое внимание уделять физической нагрузке)	10.15-11.50
Возвращение с прогулки	11.50-12.05
Подготовка к обеду, обед (первыми начинают обедать)	12.05-12.35
Подготовка ко сну	12.35-12.45
Дневной сон (первыми укладывают, последними поднимают)	12.45-15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры, игры (щадящий режим).	15.00-15.20
Самостоятельная деятельность (индивидуальная работа)	15.20-15.35
Подготовка к полднику, полдник	15.35-16.00
Самостоятельная деятельность	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.00-19.00

