**Режим дня**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Подъем. | | 8.00 |
|  | Утренняя гимнастика на свежем воздухе при благоприятной погоде. | | 8.10 |
|  | Утренний туалет | | 8.25 |
|  | Завтрак | | 8.45 |
|  | Досуговые мероприятия, групповые, индивидуальные занятия, общие мероприятия Центра, открытые прогулки. | 9.00-10.00 | |
|  | Витаминный завтрак | | 10.00-10.20 |
|  | Прогулка | | 10.30-12.00 |
|  | Проведение закаливающих процедур | | 12.10-12.30 |
|  | Подготовка к обеду | | 12.30 |
|  | Обед | | 12.40 |
|  | Дневной отдых, свободное время воспитанников, занятия по интересам.  Дневной сон по медицинским показаниям. | | 13.45 – 15.00 |
|  | Полдник | | 15.20 |
|  | Занятие в группе. При благоприятной погоде на улице. | | 15.40 – 16.00 |
|  | Прогулка | | 16.20 – 18.30 |
|  | Ужин | | 19.10 |
|  | Свободная деятельность детей, занятия по интересам, просмотр телевизора. | | 19.40-20.20 |
|  | Гигиенические процедуры | | 20.30 |
|  | Сон | | 21.00 |