

Режимные моменты	Примерное время
Пробуждение, гигиенические процедуры (умываться, смена подгузника, лёгкая гимнастика)	6:00 – 7:00
Кормление	7:00 – 7:15
Бодрствование: игры, общение, стимулирующие занятия	7:15 – 8:45
Кормление	8:45 – 9:00
Дневной сон № 1	9:00 – 10:30
Подъём, гигиенические моменты, игры	10:30 – 11:00
Кормление	11:00 – 11:15
Прогулка на свежем воздухе	11:15 – 12:30
Обед	12:30 – 13:15
Бодрствование после обеда: спокойные игры	13:15 – 14:00
Дневной сон № 2	14:00 – 15:30
Подъём, гигиенические моменты, игры	15:30 – 16:00
Кормление/полдник	16:00 – 16:15
Прогулка на свежем воздухе	16:15 – 17:30
Ужин	17:30 – 18:15
Спокойные игры, подготовка ко сну (купание, массаж)	18:15 – 19:00
Ночной сон	19:00 – 6:00