**Примерный распорядок дня малыша от 2 до 3 лет**

Продуманный распорядок дня (режим)- одно из важнейших условий развития вашего малыша. Рекомендуем придерживаться установленных санитарными нормами и правилами следующих временных отрезков дня и их длительности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Временные отрезки** |
| Бодрствование | 7.00-12.30,  15.30-20.30 |
| Совместные игры-занятия | 8.30-8.40  16.30-16.40 |
| Кормление | 8.00,  12.00,  16.00,  19.00 |
| Дневной сон | 12.30-15.30 |
| Прогулка | 9.00-11.00,  16.40-18.00 |
| Купание | 18.30  или перед ночным сном |
| Ночной сон | 20.00-7.00 |