Режим дня для ребенка в возрасте 1 год 2 месяца

06:00 пробуждение

06:00 - 06:20 умывание, зарядка

06:30 1 кормление (завтрак)

08:00-09:00 прогулка на улице (велосипед, песочница), занятия на улице по изучению цветов, форм, явлений природы.

09:30 2 кормление (2 завтрак)

10:00 - 12:00 1 сон

12:30 - 13:00 гимнастика, подвижные игры

13:30 3 кормление (обед)

14:00 - 15:00 лепка из пластилина, работа с пальчиковыми красками

15:30 - 16:30 2 сон

17:00 4 кормление (полдник)

17:30 - 18:30 прогулка на улице, игра на площадке (возможен вариант посещения бассейна)

19:00 купание

19:30 5 кормление (ужин)

19:50 чистка зубов, подготовка ко сну

20:00 - 06:00 ночной сон