

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

в период самоизоляции для детей с 6-7 лет.



| Режимный момент | Время |
|---|-------------|
| Пробуждение, утренняя гимнастика, умывание | 8.00-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-9.00 |
| Игры и занятия дома | 9.00-11.00 |
| Подвижные игры (при открытом окне, фрамуге, веранде) | 11.00-12.40 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.40-13.10 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 13.10-15.00 |
| Подъем, свободное время для спокойных игр, просмотр телепередач | 15.00-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30-16.00 |
| Подвижные игры, игры с конструктором, чтение книг со взрослым | 16.00-18.00 |
| Ужин | 18.00-18.30 |
| Самостоятельная деятельность, спокойные игры, совместная деятельность со взрослыми, чтение... | 18.30-20.30 |
| Подготовка ко сну | 20.30-21.30 |
| Ночной сон | 22.00-8.00 |

