

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ
в период самоизоляции для детей с 1,5 - 3 лет.



Режимный момент	Время
Пробуждение, утренняя гимнастика, умывание	8.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.10
Игры и занятия дома	9.10-10.00
Подвижные игры (при открытом окне, фрамуге, веранде)	10.00-12.00
Обед 	12.00-12.30 
Дневной сон	12.30-15.00
Подъем, свободное время для спокойных игр, просмотр телепередач   	15.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Подвижные игры (при открытом окне, фрамуге, веранде)	15.35-18.00
Ужин	18.00-18.30
Свободное время, спокойные игры, совместная деятельность, общение со взрослыми, чтение...	18.30-20.00
Подготовка ко сну	20.30-21.00
Ночной сон	21.00-8.00

