

Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня дома в период самоизоляции. Постоянное время для еды, сна, игр и занятий очень важно для дошкольника.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Мы предлагаем вашему вниманию примерный режим дня дома:

- Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание: 7.00-8.00
- Завтрак: 8.00-9.10
- Игры и занятия дома: 9.10 -10.00
- Подвижные игры: 10.00-12.30
- Обед: 12.30-13.20
- Дневной сон: 13.20-15.30
- Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику: 15.30 -16.00
- Полдник: 16.00-16.30
- Подвижные игры: 16.30-18.30
- Ужин: 18.30-19.00
- Свободное время, спокойные игры: 19.00 -21.00
- Ночной сон: 21.00-7.00