*Примерный режим дня для воспитанников 3-4 лет*

 *на период самоизоляции*

|  |  |
| --- | --- |
| 7.00. | Утренний подъем |
| 7.10. | Зарядка вместе с родителями, водные процедуры |
| 8.00. | Завтрак |
| 8.30. | Самостоятельные игры |
| 10.00. | Занятие с родителями – лепка, рисование, музыкальные уроки |
| 11.00. | Прогулка  |
| 13.00. | Дневной сон |
| 15.45. | Пробуждение  |
| 16.00. | Полдник  |
| 16.30. | Домашние игры или прогулка |
| 18.30. | Ужин  |
| 19.00. | Спокойные игры, пазлы, рисование, конструирование |
| 20.30. | Водные процедуры |
| 21.00. | Сон  |