***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