**Примерный режим дня дошкольников**

**в период самоизоляции**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание  | 7.00-8.00 |
| 2. | Завтрак  | 8.00-9.10 |
| 3. | Игры и занятия дома | 9.10 -10.00 |
| 4. | Подвижные игры (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 10.00-12.30 |
| 5. | Обед | 12.30-13.20 |
| 6. | Дневной сон (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 13.20-15.30 |
| 7. | Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику  | 15.30 -16.00 |
| 8. | Полдник | 16.00-16.30 |
| 9. | Подвижные игры (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 16.30-18.30 |
| 10. | Ужин | 18.30-19.00 |
| 11. | Свободное время, спокойные игры | 19.00 -21.00 |
| 12. | Ночной сон |  21.00-7.00 |