

**Рекомендации по режиму дня детей дошкольного возраста в период самоизоляции.**

**Подготовительная группа № 2**

**8<sup>00</sup>**-Подъем

**8<sup>30</sup>**-Зарядка (Видео подсказка в вайбере.)

**9<sup>00</sup>**-Завтрак (Приготовленный любимой мамой)

**10<sup>00</sup>**-Развивающие игры или занятия

**10<sup>40</sup>**-Перерыв (чай ,фрукты, любимые лакомства детей)

**11<sup>10</sup>**-Игры (подвижные игры, игры с правилами-устанавливаем правила по очереди)

**12<sup>10</sup>**-Уборка игрушек ,помощь родителям

**13<sup>00</sup>**-Обед (Приготовленный любимой мамой)

**14<sup>00</sup>**-Тихий час

**16<sup>00</sup>**-Разминка (зарядка) (Видео подсказка в вайбере.)

**16<sup>30</sup>**-Полдник (чай ,фрукты, любимые лакомства детей запеканка, выпечка ,йогурты

**17<sup>00</sup>**-Творчество ( лепка пластилином ,оригами ,рисование)

**18<sup>00</sup>**-Игры (игры с правилами ,делаю игру себе сам ) ,чтение художественной литературы, просмотр мультипликационных фильмов.

**19<sup>00</sup>**-Уборка игрушек

**19<sup>30</sup>**-Ужин

**20<sup>30</sup>**-Подготовка ко сну (чистим зубки ,душ )

**21<sup>00</sup>**- Сон