

Мы предлагаем вашему вниманию примерный режим дня дома во время летних каникул:

№	Режимные моменты	Время
1	Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание	7.00-8.00
2	Завтрак	8.00-9.00
3	Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (предметная, игры с игрушками, экспериментирование с материалами и веществами, рассматривание картинок, восприятие сказок, стихов, музыки, двигательная активность и др.)	9.00-10.30
4	Прогулка (игры, беседы, наблюдения)	10.30-12.00
5	Обед	12.15-12.45
6	Дневной сон	13.15-15.15
7	Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику	15.30-16.00
8	Полдник	16.00-16.30
9	Прогулка (игры, наблюдения, беседы)	16.30-18.30
10	Ужин	18.30-19.00
11	Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: спокойные игры, общение, чтение книг, слушание аудиосказок и пр.	19.00-20.30
12	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	20.30-21.00
13	Ночной сон	21.00-7.00