

Режим дня

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ в период самоизоляции для детей с 4-5 лет.

Режимный момент	Время
Пробуждение, утренняя гимнастика, умывание	8.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры и занятия дома	9.00-10.00
Подвижные игры (при открытом окне, фрамуге, веранде)	10.00-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00
Подъем, свободное время для спокойных игр, просмотр телепередач	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подвижные игры (при открытом окне, фрамуге, веранде)	16.00-18.00
Ужин	18.00-18.30
Свободное время, спокойные игры, совместная деятельность, общение со взрослыми, чтение...	18.30-20.30
Подготовка ко сну	20.30-21.00
Ночной сон	21.00-8.00