

## Примерный режим дня дошкольника в период самоизоляции



- 7:00-8:00** - утренний подъем
- 7:30-8:30** - гигиенические процедуры, утренняя гимнастика
- 8:00-8:30** - завтрак
- 9:00 -10:30** - организованная /взрослым/ образовательная деятельность /развивающие занятия/
- 10:45 -12:15** - прогулка /наблюдения, подвижные игры, труд, самостоятельная деятельность детей/
- 12:30 -13:00** - обед
- 13:00 -13:30** - начало дневного сна (до 15:00 - 15:30)
- 15:30 - 16:00** - полдник
- 16:30 -18:00** - прогулка подвижные игры, самостоятельная деятельность детей/
- 18:30-19:00** - ужин
- 19:00-20:30** - самостоятельные игры и образовательная деятельность
- 20:30-21:00** - укладывание на ночной сон