

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ**  
**в период самоизоляции для детей с 5 - 6 лет.**

| <b>Режимный момент</b>  | <b>Время</b> |
|---|--------------|
| 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)                                      | 10.00-12.00  |
| Обед  | 12.00-13.00  |
| Дневной сон   | 13.00-15.00  |
| Подъем, свободное время для спокойных игр, просмотр телепередач                           | 15.00-15.30  |
| Полдник   | 15.30-16.00  |
| Подвижные игры (при открытом окне, фрамуге, веранде)                                      | 15.35-18.00  |
| Ужин  | 18.00-18.30  |
| Свободное время, спокойные игры, совместная деятельность, общение со взрослыми, чтение... | 18.30-20.00  |
| Подготовка ко сну   | 20.30-21.00  |
| Ночной сон  | 21.00-8.00   |