

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ
в период самоизоляции для детей с 6 - 7 лет.

Режимный момент	Время
Пробуждение, утренняя гимнастика, умывание	8.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры и занятия дома	9.00-11.00
Подвижные игры (при открытом окне, фрамуге, веранде)	11.00-12.40
Обед	12.40-13.00
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)	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	20.30-21.30
Ночной сон	21.30-8.00