

Режим дня детей дошкольного возраста в период самоизоляции

1.	Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание	7.00-8.00
2.	Завтрак	8.00-9.10
3.	Игры и занятия дома	9.10 -10.00
4.	Подвижные игры (при открытых фрамуге, окне или на веранде)	10.00-12.30
5.	Обед	12.30-13.20
6.	Дневной сон (при открытых фрамуге, окне или на веранде)	13.20-15.30
7.	Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику	15.30 -16.00
8.	Полдник	16.00-16.30
9.	Подвижные игры (при открытых фрамуге, окне или на веранде)	16.30-18.30
10.	Ужин	18.30-19.00
11.	Свободное время, спокойные игры	19.00 -21.00
12.	Ночной сон	21.00-7.00