## Примерный режим дня дошкольника на период самоизоляции

Пробуждение	7.00-8.00
Гигиенические	8.00 - 8.30
	0.00 0.50
процедуры, гимнастика	0.20 0.00
Завтрак	8.30 - 9.00
Игры и занятия	9.00 - 10.00
Подвижные игры во	10.00 - 12.30
дворе, игры в помещении	
Обед	12.30 - 13.00
Дневной сон	13.00 - 15.00
Подъем, умывание,	15.00 - 15.30
подготовка к полднику	
Полдник	15.30 - 16.00
Игры по интересам в	16.00 - 18.30
помещении, подвижные	
игры во дворе	
Ужин	18.30 - 19.00
Самостоятельная	19.00 - 21.00
деятельность детей,	
чтение художественной	
литературы, игры с	
родителями	
Ночной сон	21.00 - 7.00