



Режим дня ребенка 7-8 лет

- 7.00-7.05 Подъем
- 7.05-7.20 Утренняя гимнастика, водные процедуры.
- 7.20-7.45 Завтрак
- 7.45-7.50 Выход из дома
- 7.50-8.20 Дорога в школу
- 8.30-12.10 Учебные занятия в школе
- 12.10-12.40 Дорога домой
- 13.00-13.30 Обед
- 13.30-14.30 Отдых
- 14.30-16.30 Приготовление уроков
- 16.30-18.00 Прогулка на воздухе
- 18.00-18.20 Ужин
- 18.20-19.30 Совместное времяпровождение с родителями
(игра в настольные игры, просмотр фильмов, помощь)
- 19.30-20.30 Свободное время
- 20.30-21.00 Приготовление ко сну
(вечерний туалет, сбор рюкзака и т.д)

21.00-21.30 Сказка на ночь

21.30-7.00 Сон

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?