Режим дня!

Представляю вашему вниманию режим дня дошкольника!

- [ ] **1.** 7:00-8:00 - утренний подъем
- [ ] **2.** 7:30-8:30 - гигиенические процедуры, гимнастика
- [ ] **3.** 8:00-8:30 - завтрак
- [ ] **4.** 9:00 -10:30 - развивающие занятия
- [ ] **5.** 10:45 -12:15 - прогулка
- [ ] **6.** 12:30 -13:00 - обед
- [ ] **7.** 13:00 -13:30 - начало дневного сна (до 15:00 - 15:30)
- [ ] **8.** 15:30 - 16:00 - полдник
- [ ] **9.** 16:30 -18:00 - прогулка с активными играми
- [ ] **10.** 18:30-19:00 - ужин
- [ ] **11.** 19:00-20:30 - самостоятельные игры и занятия
- [ ] **12.** 20:30-21:00 - укладывание на ночной сон

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

как это убрать?