



Режим дня 7-9 лет

- ☐ 7.00 Пробуждение
- ☐ 7.00-7.30 Утренняя гимнастика, обтирание, душ, уборка постели, умывание
- ☐ 7.30-7.50 Завтрак
- ☐ 7.50-8.20 Дорога в школу (прогулка)
- ☐ 8.20-12.30 Занятия в школе, урочные и неурочные
- ☐ 12.30-13.00 Дорога из школы (прогулка)
- ☐ 13.00-13.30 Обед
- ☐ 13.30-14.30 Послеобеденный отдых
- ☐ 14.30-16.00 Пребывание на воздухе, прогулка, подвижные игры
- ☐ 16.00-17.30 Приготовление уроков
- ☐ 17.30-19.00 Пребывание на воздухе
- ☐ 19.00-20.00 Ужин и свободные занятия (чтение литературы, занятия музыкой, спорт, тренировки и т. д.)
- ☐ 20.00-20.30 Приготовление ко сну, вечерний туалет
- ☐ 20.30-7.00 Сон