



Режим дня!

Представляю вашему вниманию режим дня дошкольника!

- ☐ 7:00-8:00 - утренний подъем
- ☐ 7:30-8:30 - гигиенические процедуры, гимнастика
- ☐ 8:00-8:30 - завтрак
- ☐ 9:00 -10:30 - развивающие занятия
- ☐ 10:45 -12:15 - прогулка
- ☐ 12:30 -13:00 - обед
- ☐ 13:00 -13:30 - начало дневного сна (до 15:00 - 15:30)
- ☐ 15:30 - 16:00 - полдник
- ☐ 16:30 -18:00 - прогулка с активными играми
- ☐ 18:30-19:00 - ужин
- ☐ 19:00-20:30 - самостоятельные игры и занятия
- ☐ 20:30-21:00 - укладывание на ночной сон