|  |
| --- |
| ***ПРИМЕРНЫЙ*** ***Режим дня ДЕТЕЙ дошкольного ВОЗРАСТА******(3-7 лет)******в период «Вынужденных» Каникул******ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД*** |
| ***Дома:*** |
| **Подъем, утренний туалет, культурно-гигиенические навыки.** | **8.00 – 8.15** |
| **Зарядка** | **8.15-8.20** |
| **Подготовка к завтраку, завтрак** | **8.20-8.40** |
| **Подготовка к образовательной деятельности****«Развивай-ка»** | **9.00-10.00** |
| **«Игралочка» (свободная игровая деятельность)** | **10.00-11.30** |
| **Уборка игрушек. Помощь родителям в быту.** | **11.30-12.00** |
| **Подготовка к обеду, обед** | **12.00-12.30** |
| **Чтение художественной литературы** | **12.30-13.00** |
| **Подготовка ко сну, дневной сон** | **13.00-15.00** |
| **Подъём, водные процедуры, разминка.** | **15.00-15.30** |
| **Полдник** | **15.30-16.00** |
| **Совместная деятельность взрослого и ребёнка: игры малой подвижности, конструирование, заучивание наизусть стихов, настольные игры.** | **16.00-17.30** |
| **Подготовка к ужину, ужин** | **17.30-18.00** |
| **Спокойные игры, гигиенические процедуры** | **18.00-20.30** |
| **Чтение художественной литературы перед сном** | **20.30-21.00** |
| **Подготовка ко сну, ночной сон**  | **21.00 – 7.00** |