

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 283» городского округа Самара**

Россия, 440013, г. Самара, ул. Тверская, 200 тел: (846)336-05-96
е - mail: mdou283@rambler.ru

Режим дня дошкольника в период самоизоляции

Предлагаем примерный режим дня дома:

№	Режимные моменты	Время (младшая и средняя группа)	Время (старшая и подготовительная группа)
1	Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
2	Завтрак	8.00 – 9.00	8.00 – 9.00
3	Игры и занятия дома	9.00 – 10.00	9.00 – 10.30
4	Подвижные игры (при открытой фрамуге или на веранде)	10.00 – 12.30	10.30 – 12.50
5	Обед	12.30 – 13.20	12.50 – 13.20
6	Дневной сон	13.20 – 15.30	13.20 – 15.30
7	Свободное время для спокойных игр	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00
8	Полдник	16.00 – 16.30	16.00 – 16.30
9	Подвижные игры (при открытой фрамуге или на веранде)	16.30 – 18.30	16.30 – 18.30
10	Ужин	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00
11	Свободное время для спокойных игр	19.00 - 21.00	19.00 - 21.00
12	Ночной сон	21.00 -7.00	21.00 -7.00