**Мы предлагаем Вашему вниманию примерный режим дня дома:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры,    умывание** | **7.30-8.30** |
| **2** | **Подготовка к завтраку. Завтрак** | **8.30-9.00** |
| **3** | **Игры , познавательные и творческие задания** | **9.00 -10.00** |
| **4** | **Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак (фрукты, соки)** | **10.00 – 10.20** |
| **5** | **Подготовка к прогулке ,прогулка ( на веранде при открытых форточках или на своем участке, около дома)** | **10.00-12.00** |
| **6** | **Подготовка к обеду .Обед** | **12.00-12.30** |
| **7** | **Подготовка ко сну .Дневной сон** | **12.30-15.00** |
| **8** | **Подъем ,гигиенические и закаливающие процедуры** | **15.00 -15.30** |
| **9** | **Подготовка к полднику. Полдник** | **15.00 -15.30** |
| **10** | **Самостоятельные игры, просмотр мультфильмов.**  **Подготовка к прогулке ,прогулка ( на веранде при открытых форточках или на своем участке, около дома)** | **15.30 – 18.30** |
| **11** | **Подготовка к ужину .Ужин** | **18.30 – 19.00** |
| **12** | **Совместная деятельность, настольные игры, чтение художественной литературы.** | **19.00 -20.30** |
| **13** | **Гигиенические процедуры ,подготовка ко сну** | **21.30 -21.00** |
| **14** | **Ночной сон** | **21.00 -07.30** |