

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 140» городского округа Самара**

РОССИЯ, 443090, г. Самара, ул. Блюхера, 32 тел.: (846) 224-64-80 e-mail: mdoucr140@mail.ru

Режим дня дошкольника в период самоизоляции

Предлагаем примерный режим дня дома:

№	Режимные моменты	Время (младшая, средняя группа)	Время (старшая, подготовительная к школе группы)
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, окне 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 и приготовления к полднику	15.30 -16.00	15.30 -16.00
8	Полдник	16.00-16.30	16.00-16.30
9	Подвижные игры (при открытой фрамуге, окне или на веранде)	16.30-18.30	16.30-18.30
10	Ужин	18.30-19.00	18.30-19.00
11	Свободное время, спокойные игры	19.00 -21.00	19.00 -21.00
12	Ночной сон	21.00-7.00	21.00-7.00