

Примерный режим дня для дошкольника:

1. Пробуждение, утренняя зарядка, умывание 7.00-8.00
2. Завтрак 8.00-9.10
3. Игровые занятия дома 9.10 -10.00
4. Просмотр мультфильмов, игры 10.00-12.30
5. Обед 12.30-13.20
6. Дневной сон 13.20-15.30
7. Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику 15.30 -16.00
8. Полдник 15.00-15.30
9. Чтение художественной литературы, игры 16.30-18.30
10. Ужин 18.30-19.00
11. Свободное время, спокойные игры 19.00 -21.00
12. Ночной сон 21.00-7.00