**Режим дня дома для дошкольника.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Время** | **Режимные моменты** |
| 8.00-8.30 | Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание |
| **8.30-9.00** | Завтрак  |
| 9.00 -10.00 | Игры и занятия дома |
| 10.00-11.00 | Самостоятельная деятельность |
| 11.00-12.30 | Прогулка (игры, наблюдения, труд) |
| 12.30-13.00 | Обед |
| 13.00-15.00 | Дневной сон  |
| 15.00–15.30 | Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры  |
| 15.30 -16.00 | Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику  |
| 16.00-16.30 | Полдник  |
| 16.30–16.50 | Чтение художественной литературы |
| 16.50-18.30 | Прогулка и игры на свежем воздухе  |
| 18.30-19.00 | Ужин  |
| 19.00 -21.00 | Свободное время, спокойные игры |
| 21.00-8.00 | Ночной сон |