

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 208» городского округа Самара

Россия, 443028, г. Самара, поселок Мехзавод, квартал 5, дом 9
Тел./ факс: (846) 957-04-60; тел.(846) 957-50-47 e-mail:mdou208sad@yandex.ru

Режим дня дошкольника в период самоизоляции

Предлагаем примерный режим дня дома

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время (младшая, средняя группа)</i>	<i>Время (старшая, подготовительная к школе группы)</i>
Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание	7.00 – 8.00	7.00 - 8.00
Завтрак	8.00 - 9.00	8.00 - 9.00
Игры и занятия дома, образовательная деятельность	9.00 - 10.00	9.00 - 10.30
Подвижные игры (при открытой фрамуге, окне или на веранде, балконе)	10.00 - 12.30	10.30 – 12.50
Обед	12.30 – 13.20	12.50 – 13.20
Дневной сон	13.20 – 15.30	13.20 – 15.30
Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00
Полдник	16.00 – 16.30	16.00 – 16.30
Подвижные игры (при открытой фрамуге, окне или на веранде, балконе), образовательная деятельность	16.30 – 18.30	16.30 – 18.30
Ужин	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00
Свободное время, спокойные игры, чтение	19.00 – 21.00	19.00 – 21.00
Ночной сон	21.00 – 7.00	21.00 – 7.00