**Уважаемые родители!**

**Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня дома в период самоизоляции. Постоянное время для еды, сна, игр и занятий очень важно для дошкольника.**

**Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.**

**Предлагаем примерный режим дня на время самоизоляции.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры | 7.30 – 8.30  |
| 2. | Завтрак | 8.30 – 9.00  |
| 3. | Занятия дома  | 9.00 – 10.00 |
| 4. | Подвижные игры (при открытой фрамуге окна или на балконе) | 10.00 – 12.30 |
| 5. | Обед  | 12.30 – 13.00 |
| 6. | Дневной сон | 13.00 – 15.00 |
| 7. | Свободное время для спокойных игр и приготовление к полднику | 15.00 – 16.00 |
| 8. | Полдник  | 16.00 – 16.30  |
| 9. | Подвижные игры (при открытой фрамуге окна или на балконе) | 16.30 – 18.00 |
| 10. | Ужин | 18.00 – 18.30 |
| 11. | Свободное время, спокойные игры | 18.30 – 20.30  |
| 12. | Подготовка ко сну  | 20.30 – 21.00 |
| 13. | Ночной сон  |  |