

Примерный режим дня дома для детей 3-4 лет

Пробуждение, утренняя зарядка, водные	7.00-8.00
процедуры, умывание	
Завтрак	8.00-9.10
Игры и занятия дома	9.10 -10.00
Подвижные игры (при открытых фрамуге, окне или на веранде)	10.00-12.30
Обед	12.30-13.20
Дневной сон (при открытых фрамуге, окне или на веранде)	13.20-15.30
Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику	15.30 -16.00
Полдник	16.00-16.30
Подвижные игры (при открытых фрамуге, окне или на веранде)	16.30-18.30
Ужин	18.30-19.00
Свободное время, спокойные игры	19.00 -21.00
Ночной сон	21.00-7.00