



**СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ**  
 Это важно для тебя,  
 Вовремя ложись спать,  
 Чтобы утром бодрым встать,  
 Чтоб здоровье сохранить,  
 Организм свой укрепить,  
 Знает вся моя семья –  
 Должен быть режим у дня!

Я повсюду, где бываю, все на  
 свете успеваю,  
 Потому что у меня строгий  
 распорядок дня!

### Примерный режим дня

Время	Вид деятельности
7.30-8.30	Подъем, зарядка, утренний туалет
8.30-9.00	Завтрак
9.00-10.00	Игры, продуктивная творческая деятельность, дистанционные занятия
10.00-11.30	Подвижные игры на свежем воздухе
11.30-12.00	Гигиенические процедуры после прогулки
12.00-13.00	Подготовка к обеду, обед
13.00-15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00-15.20	Подъем, гимнастика после сна
15.20-15.40	Полдник
15.40-16.40	Развивающие игры, чтение художественной литературы
16.30-17.30	Вечерняя прогулка
17.30-18.00	Гигиенические процедуры после прогулки
18.00-18.30	Ужин
18.30-20.00	Свободная деятельность (спокойные настольные игры, рисование, лепка, чтение)
20.00-21.00	Вечерний туалет, подготовка ко сну
21.00	Сон