



Директор

«НОРИЛЬСКИЙ
ДЕТСКИЙ
ДОМ»

Норильский детский дом»

П.В. Кудленко

10 сентября 2022

РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

- 8.00 – 8.20 – подъем, утренний туалет
- 8.20 – 8.40 – утренняя гимнастика
- 8.40 – 9.00 - завтрак
- 9.00 – 9.10 – игры, подготовка к занятиям
- 9.10 – 9.25 – занятие 1
- 9.25 – 9.55 – подвижные игры умеренной интенсивности
- 9.55 – 10.10 – занятие 2
- 10.10 – 10.40 – занятия и игры по интересам и желанию
- 10.40 – 11.00 – второй завтрак
- 11.00 – 13.00 – прогулка, игры на свежем воздухе
- 13.00 – 13.30 – обед
- 13.30 – 15.30 – дневной сон
- 15.30 – 16.00 – подъем, подготовка к полднику
- 16.00 – 16.20 – полдник
- 16.20 – 18.20 – прогулка, подвижные игры на свежем воздухе
- 18.20 – 18.30 – подготовка к ужину
- 18.30 – 18.50 – ужин
- 18.50 – 20.10 – занятия и игры по интересам и желанию
- 20.10 – 20.20 – подготовка ко второму ужину
- 20.20 – 20.40 – второй ужин
- 20.40 – 21.00 – подготовка ко сну, вечерний туалет
- 21.00 – отбой