

# Мой режим дня



Воспитанница старшей группы  
МДОУ «Детский сад «Берёзка»  
Миронова Алёна.



# Мой режим дня

---

- ▣ Я встаю в 7 часов утра. Мама целует меня в щёчку и шепчет на ухо: «С добрым утром , дочка.» Я встаю и иду в ванную комнату умываться , чистить зубы. Потом собираюсь в детский сад. В детском саду мы делаем зарядку. Затем моем руки с мылом и идём завтракать. После завтрака занимаемся и идём на прогулку. В 12 часов мы возвращаемся с прогулки и садимся обедать. После обеда спим. После сна гимнастика в постели. Затем у нас полдник и игры. А потом снова отправляемся на прогулку. После прогулки ужинаем. В 6 часов приходит за мной мама. Дома я смотрю телевизор, играю с сестрой Дашей и в 9 часов ложусь спать.