

Примерный режим дня дома на период самоизоляции для детей с 5 до 6 лет

Режимные моменты	Время
Пробуждение, подъем, утренние гигиенические процедуры	7.00–8.10
Утренняя гимнастика	8.10–8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.45
Самостоятельная деятельность, игры	8.45–9.00
Организованная детская деятельность, занятия	9.00–9.20
	9.30-9.55
II завтрак	9.55-10.10
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)	10.10-11.10
Подготовка к прогулке, прогулка	11.10-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.45
Организованная детская деятельность, занятия	15.45-16.10
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)	16.10-18.20
Ужин	18.30-19.30
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: спокойные игры, общение, чтение книг, слушание аудиосказок и пр.	19.30-20.00
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	20.00-20.30
Ночной сон	20.30