

Примерный режим дня дома на период самоизоляции для детей с 3 до 4 лет

Режимные моменты	Время
Пробуждение, подъем, утренние гигиенические процедуры	7.00–7.55
Утренняя гимнастика	7.55–8.05
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05-8.40
Самостоятельная деятельность, игры	8.40–9.00
Организованная детская деятельность, занятия	9.00-9.40
II завтрак	9.40-10.00
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)	10.00-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.20
Полдник	15.20-15.40
Организованная детская деятельность, занятия	15.40-16.10
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)	16.10-18.30
Ужин	18.30-19.00
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: спокойные игры, общение, чтение книг, слушание аудиосказок и пр	19.00-20.00
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	20.00-20.30
Ночной сон	20.30