***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** | **8.45–10.00** |
| **II завтрак** | **10.00-10.10** |
| **Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)** | **10.10-12.20** |
| **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** | **15.45-16.20** |
| **Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)** | **16.20-18.20** |
| **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** |