

Примерный режим дня дома на период самоизоляции

Режимные моменты	Группа ран. возраста с 2 до 3 лет	Младшая группа с 3 до 4 лет	Средняя группа с 4 до 5 лет	Старшая группа с 5 до 6 лет	Подготовит. группа с 6 до 7 лет
Пробуждение, подъем, утренние гигиенические процедуры	7.00 – 7.50	7.00-7.55	7.00-8.00	7.00 – 8.00	7.00 - 8.05
Утренняя гимнастика	7.50 – 7.55	7.55-8.00	8.00-8.05	8.00 – 8.10	8.05 - 8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	7.55 – 8.25	8.00-8.30	8.05-8.30	8.10 – 8.35	8.15 - 8.40
Самостоятельная деятельность детей, игры и занятия по интересам, трудовые поручения	8.25 - 9.00, 9.10-9.30	8.30-9.00	8.30 - 9.00	8.35 - 9.00	8.40 - 9.00
Организованная образовательная деятельность (занятия)	9.00 – 9.10	9.00-9.15 (1 занятие) 9.25-9.40 (2 занятие)	9.00 – 9.20 (1 занятие) 9.30 – 9.50 (2 занятие)	9.00-9.20 (1 занятие) 9.30 – 9.55 (2 занятие)	9.00 – 9.30 (1 занятие) 9.40 – 10.10 (2 занятие)
Подготовка ко II завтраку, II завтрак	9.30 – 9.40	9.40-9.50	9.50-10.00	9.55 – 10.05	10.10 – 10.20
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)	9.40 - 11.15	9.50 - 11.30	10.00 – 11.40	10.05 – 11.55	10.40 – 12.10
Подготовка к обеду, обед	11.15-11.55	11.30 - 12.05	11.40 - 12.20	11.55-12.30	12.10 - 12.35
Подготовка ко сну. Сон	11.55 - 15.00	12.05 - 15.00	12.20 - 15.00	12.30-15.00	12.35 - 15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, гигиенические процедуры, подготовка к полднику	15.00 - 15.15	15.00 - 15.15	15.00 - 15.15	15.00 – 15.20	15.00 - 15.20
Полдник	15.15 - 15.30	15.15 - 15.30	15.15 - 15.30	15.20 - 15.30	15.20 - 15.30
Организованная образовательная деятельность (занятия)	15.30 – 15.40	-	-	15.30 – 15.55 <i>(в соответствии с расписанием занятий)</i>	15.30 – 16.00 <i>(в соответствии с расписанием занятий)</i>
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)	15.40 – 18.30	15.30-18.30	15.30 - 18.30	15.55 – 18.30	16.00 – 18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: спокойные игры, общение, чтение книг, слушание аудиосказок и пр.	19.00 – 20.00	19.00 – 20.00	19.00 – 20.00	19.00 – 20.30	19.00 – 20.30
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	20.00 – 20.30	20.00 – 20.30	20.00 – 20.30	20.30 – 21.00	20.30 – 21.00
Сон	20.30	20.30	20.30	21.00	21.00