**Примерный режим дня в домашних условиях**

Одна из задач взрослых в период самоизоляции обеспечить ребенку активный образ жизни, правильное питание и режим дня, какой был до вынужденного пребывания в четырех стенах. Необходимо, чтобы ребенок просыпался, ложился спать и принимал пищу в то же время, в которое делал это еще до самоизоляции. Малыш должен пить больше воды, есть больше витаминосодержащих продуктов, получать сбалансированное питание.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Режимные моменты*** |  |
| Постепенный подъем | 7.30-8.00 |
| Беседы, чтение, исследовательская деятельность | 7.30-8.05 |
| Подготовка к утренней зарядке.  Утренняя зарядка. | 8.05-8.25 |
| Подготовка к завтраку. Завтрак | 8.25-8.40 |
| Самостоятельные игры детей. | 8.40-9.00 |
| Образовательная деятельность (занятия). | 9.00-10.15 |
| Самостоятельная деятельность. | 10.15-10.20 |
| Второй завтрак. Подготовка к прогулке. | 10.20-10.35 |
| Прогулка. | 10.35-12.10 |
| Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду. | 12.10-12.30 |
| Обед. | 12.30-12.45 |
| Подготовка ко сну. | 12.45-13.00 |
| Дневной сон. | 13.00-15.00 |
| Постепенный подъем. Гимнастика после сна. Подвижные игры | 15.00-16.00 |
| Полдник | 16.00-16.20 |
| Совместная деятельность взрослого и детей. | 16.20-16.55 |
| Подготовка к вечерней прогулке. Прогулка. | 16.55-17.40 |
| Самостоятельная деятельность детей. Игры. | 17.40-18.30 |
| Возвращение с прогулки. Ужин. | 18.30- 19.00 |
| Совместная деятельность детей и взрослого   ( чтение, игры малой подвижности и настольно-дидактические, беседы, конструирование, рассматривание иллюстраций и т.п.) | 19.00-20.30 |
| Водные процедуры. Подготовка ко сну | 20.30-20.50 |
| Отход детей ко сну. | 20.50-21.00 |