

Примерный режим дня
дома на период самоизоляции
для детей с 4 до 5 лет

Режимные моменты	Средняя группа с 4 до 5 лет
Пробуждение, подъем, утренние гигиенические процедуры	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.05
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05-8.30
Самостоятельная деятельность детей, игры и занятия по интересам, трудовые поручения	8.30 – 10.30
Подготовка ко II завтраку, II завтрак	10.30-10.40
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)	10.40 – 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 - 12.45
Подготовка ко сну. Сон	12.45 - 15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, гигиенические процедуры, подготовка к полднику	15.00 - 15.25
Полдник	15.25 - 15.50
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)	15.50 - 18.30
Подготовка к ужину, 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
Сон	20.30