

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

Режимные моменты	Возраст
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 - 9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00 – 9.20 9.30 – 9.50
Подготовка ко II завтраку, II завтрак	9.50-10.00
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)	10.00 – 11.40
Подготовка к обеду, обед	11.40 - 12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20 - 15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, гигиенические процедуры, подготовка к полднику	15.00 - 15.15
Полдник	15.15 - 15.30
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)	15.30 - 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

