

**Примерный режим дня дома на период самоизоляции  
для детей с 2 до 3 лет**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Пробуждение, подъем, утренние гигиенические процедуры</b>	<b>7.00 – 7.50</b>
<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>7.50 – 7.55</b>
<b>Подготовка к завтраку, завтрак</b>	<b>7.55 – 8.25</b>
<b>Самостоятельная деятельность детей, игры и занятия по интересам, трудовые поручения</b>	<b>8.25 - 9.00, 9.10-9.30</b>
<b>Организованная образовательная деятельность</b>	<b>9.00 – 9.10</b>
<b>Подготовка ко II завтраку, II завтрак</b>	<b>9.30 – 9.40</b>
<b>Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (предметная, игры с игрушками, экспериментирование с материалами и веществами, рассматривание картинок, восприятие сказок, стихов, музыки, двигательная активность и др.)</b>	<b>9.40 - 11.15</b>
<b>Подготовка к обеду, обед</b>	<b>11.15-11.55</b>
<b>Подготовка ко сну. Сон</b>	<b>11.55 - 15.00</b>
<b>Постепенный подъем, гимнастика после сна, гигиенические процедуры, подготовка к полднику</b>	<b>15.00 - 15.15</b>
<b>Полдник</b>	<b>15.15 - 15.30</b>
<b>Организованная образовательная деятельность</b>	<b>15.30 – 15.40</b>
<b>Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (предметная, игры с игрушками, экспериментирование с материалами и веществами, рассматривание картинок, восприятие сказок, стихов, музыки, двигательная активность и др.)</b>	<b>15.40 – 18.30</b>
<b>Подготовка к ужину, ужин</b>	<b>18.30 – 19.00</b>
<b>Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: спокойные игры, общение, чтение книг, слушание аудиосказок и пр.</b>	<b>19.00 – 20.00</b>
<b>Подготовка ко сну, гигиенические процедуры</b>	<b>20.00 – 20.30</b>
<b>Сон</b>	<b>20.30</b>

