

**Примерный режим дня дома на период самоизоляции  
для детей с 6 до 7 лет**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Пробуждение, подъем, утренние гигиенические процедуры</b>	<b>7.00 - 8.00</b>
<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>8.05 - 8.15</b>
<b>Подготовка к завтраку, завтрак</b>	<b>8.15 - 8.40</b>
<b>Самостоятельная деятельность детей, игры и занятия по интересам, трудовые поручения</b>	<b>8.40 - 9.00</b>
<b>Организованная образовательная деятельность</b>	<b>9.00 – 9.30 9.40 – 10.10</b>
<b>Подготовка ко II завтраку, II завтрак</b>	<b>10.10 – 10.20</b>
<b>Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)</b>	<b>10.40 – 12.10</b>
<b>Подготовка к обеду, обед</b>	<b>12.10 - 12.35</b>
<b>Подготовка ко сну, сон</b>	<b>12.35 - 15.00</b>
<b>Постепенный подъем, гимнастика после сна, гигиенические процедуры, подготовка к полднику</b>	<b>15.00 - 15.20</b>
<b>Полдник</b>	<b>15.20 - 15.30</b>
<b>Организованная образовательная деятельность (занятия)</b>	<b>15.30 – 16.00</b>
<b>Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)</b>	<b>16.00 – 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 – 20.30</b>
<b>Подготовка ко сну, гигиенические процедуры</b>	<b>20.30 – 21.00</b>
<b>Сон</b>	<b>21.00</b>

