

Примерный режим дня дошкольника
в период самоизоляции

Режимные моменты	Возраст				
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Подъём, гигиенические процедуры	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.05	8.00-8.07	8.00-8.09	8.00-8.10	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05-8.40	8.07-8.40	8.09-8.40	8.10-8.40	8.10-8.40
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Игры, образовательная деятельность	9.00-10.00	9.00-10.00	9.00-10.10	9.00-10.30	9.00-10.30
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10	10.10-10.20	10.30-10.40	10.30-10.40
Сбор на прогулку	10.10-10.20	10.10-10.20	10.20-10.30	10.40-10.50	10.40-10.50
Прогулка (около дома, держим дистанцию) не более 60 минут	10.20-11.20	10.20-11.20	10.30-11.30	10.50-11.50	10.50-11.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.20-11.50	11.20-11.50	11.30-12.00	11.50-12.20	11.50-12.20
Обед	11.50-12.15	11.50-12.15	12.00-12.25	12.20-12.45	12.20-12.45
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.15.-15.25	12.15-15.00	12.25-15.05	12.45-15.00	12.45-15.00
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.55	15.00-15.30	15.05-15.30	15.00-15.25	15.00-15.25
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.55-18.00	15.30-18.00	15.30-18.00	15.25-18.30	15.25-18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30	18.00-18.30	18.00-18.30	18.30-19.00	18.30-19.00
Просмотр TV, спокойные игры и занятия, подготовка ко сну	18.30-20.30	18.30-21.00	18.30-21.00	19.00-21.30	19.00-21.30
Ночной сон	20.30	21.00	21.00	21.30	21.30