

**Примерный режим дня дома на период самоизоляции
для детей с 5 до 6 лет**

Режимные моменты	Время
Пробуждение, подъем, утренние гигиенические процедуры	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.35
Самостоятельная деятельность детей, игры и занятия по интересам, трудовые поручения	8.35 - 9.00
Организованная образовательная деятельность (рекомендуемое время для проведения занятий)	9.00-9.20 (1 занятие) 9.30 – 9.55 (2 занятие)
Подготовка ко II завтраку, II завтрак	9.55 – 10.05
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)	10.05 – 11.55
Подготовка к обеду, обед	11.55-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, гигиенические процедуры, подготовка к полднику	15.00 – 15.20
Полдник	15.20 - 15.30
Организованная образовательная деятельность (рекомендуемое время для проведения занятий)	15.30 – 15.55
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)	15.55 – 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 – 20.30
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	20.30 – 21.00
Сон	21.00