

## Примерный режим дня для детей дома на период самоизоляции

Возраст Режимные моменты	Ранний 2-3 года	Старший 5-6 лет
Подъем, утренний туалет	7.30-8.00	7.30 -8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.05	8.00-8.15
Завтрак	8.05-8.25	8.15- 8.35
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.25-9.00	8.35-9.00
Развивающие игры или занятия по рекомендациям воспитателя	9.00-9.40	9.00-10.00
Второй завтрак (перекус)	9.45	10.05
Игры с родителями (подвижные, ролевые, игры с правилами)	9.55-11.30	10.05-11.45
Уборка игрушек, помощь родителям в быту	11.30-11.50	11.45-12.00
Подготовка к обеду. Обед	11.50-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну. Сон	12.30-15.30	12.30-15.00
Постепенный подъем. Гимнастика после сна	15.30-15.45	15.00-15.15
Полдник	15.45-16.00	15.15-15.45
Самостоятельное творчество детей (лепка, рисование)	16.00-16.30	15.45-16.15
Совместные с родителями игры, чтение художественной литературы, просмотр мультфильмов	16.30 – 18.30	16.15-18.30
Подготовка к ужину. Ужин.	18.30-19.00	18.30 -19.00
Самостоятельная деятельность детей (спокойные игры)	19.00-20.30	19.00-20.30
Подготовка ко сну. Сон	20.30-21.00	20.30-21.00

Совместные с родителями игры, чтение художественной литературы, просмотр мультфильмов	16.30 – 18.30	16.15-18.30
Подготовка к ужину. Ужин.	18.30-19.00	18.30 -19.00
Самостоятельная деятельность детей (спокойные игры)	19.00-20.30	19.00-20.30
Подготовка ко сну. Сон	20.30-21.00	20.30-21.00