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

Режимные моменты	Время
Пробуждение, подъем, утренние гигиенические процедуры	7.00 – 7.50
Утренняя гимнастика	7.50 – 7.55
Подготовка к завтраку, завтрак	7.55 – 8.25
Самостоятельная деятельность детей, игры и занятия по интересам, трудовые поручения	8.25 - 9.00, 9.10-9.30
Организованная образовательная деятельность (занятия)	9.00 – 9.10
Подготовка ко II завтраку, II завтрак	9.30 – 9.40
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.)	9.40 - 11.15
Подготовка к обеду, обед	11.15-11.55
Подготовка ко сну. Сон	11.55 - 15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, гигиенические процедуры, подготовка к полднику	15.00 - 15.15
Полдник	15.15 - 15.30
Организованная образовательная деятельность (занятия)	15.30 – 15.40
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.)	15.40 – 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 – 20.00
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	20.00 – 20.30
Сон	20.30