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 (занятия)	**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 (занятия)	**15.30 – 15.55** *(в соответствии с расписанием занятий)*
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**