Примерный режим дня дома на период самоизоляции
для детей с 6 до 7 лет

Режимные моменты	Время
Пробуждение, подъем, утренние гигиенические процедуры	**7.00 - 8.05**
Утренняя гимнастика	**8.05 - 8.15**
Подготовка к завтраку, завтрак	**8.15 - 8.40**
Самостоятельная деятельность детей, игры и занятия по интересам, трудовые поручения	**8.40 - 9.00**
Организованная образовательная деятельность (занятия)	**9.00 – 9.30** (1 занятие) **9.40 – 10.10** (2 занятие)
Подготовка ко II завтраку, II завтрак	**10.10 – 10.20**
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)	**10.40 – 12.10**
Подготовка к обеду, обед	**12.10 - 12.35**
Подготовка ко сну, сон	**12.35 - 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 – 16.00** *(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.)	**16.00 – 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**