**Примерный режим дня**

**детей дошкольного возраста в период самоизоляции**

|  |  |
| --- | --- |
| Пробуждение, утренняя гимнастика, водные процедуры | 7.30. – 8.30. |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30. – 8.50. |
| Подготовка к организованной образовательной деятельности | 8.50. – 9.00. |
| Организованная образовательная деятельность, выполнение развивающих упражнений и заданий | 9.00. – 10.30. |
| Второй завтрак (сок, фрукт) | 10.30. – 10.40. |
| Самостоятельная деятельность | 10.40. – 11.10. |
| Прогулка (во дворе дома, если проживает в частном секторе), игровая и/или самостоятельная деятельность, | 11.10. – 12.10. |
| Просмотр развивающих мультфильмов, фильмов | 12.10. – 12.30. |
| Подготовка к обеду, обед | 12.30. – 13.00. |
| Дневной сон | 13.00. – 15.00. |
| Подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна | 15.00. – 15.30. |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30. – 15.50. |
| Чтение художественной литературы | 15.50. – 16.10. |
| Совместная деятельность с родителями  (трудовая, игровая) | 16.10. – 17.10. |
| Прогулка (во дворе дома, если проживает в частном секторе), игровая и/или самостоятельная деятельность | 17.10. – 18.30. |
| Подготовка к ужину, ужин | 18.30. – 19.00. |
| Спокойные (настольные, сюжетные) игры, самостоятельная деятельность, общение со взрослыми | 19.00. – 20.30. |
| Подготовка ко сну, водные процедуры | 20.30. – 21.00. |
| Ночной сон | 21.00. – 7.30. |