**Примерный режим дня для детей старшего возраста в период карантина.**

|  |  |
| --- | --- |
| **ВРЕМЯ** | **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** |
| **8. 00.** | Подъём. |
| **8. 20.** | Заправка постели. |
| **8. 30.** | Утренняя гимнастика. |
| **9. 00.** | Завтрак. |
| **10. 00.** | Развивающие игры или занятия. |
| **10. 40.** | Перерыв (чай, фрукты, любимые лакомства детей). |
| **11. 10.** | Игры (подвижные игры, ролевые игры, игры с правилами). |
| **12.10.** | Уборка игрушек, помощь родителям в быту.. |
| **12. 50.** | Обед. |
| **13.30.** | Тихий час. |
| **15. 00.** | Подъём. Гимнастика после сна. Заправка постели. |
| **15.30.** | Полдник (чай, фрукты, любимые лакомства детей, запеканки) |
| **16. 00.** | Свободное творчество детей. |
| **17. 00.** | Игры (с/ролевые, игры с правилами), чтение художественной литературы, просмотр мультфильмов. |
| **18. 00.** | Уборка игрушек. |
| **18. 30.** | Ужин. |
| **19. 00.** | Игры, отдых, обмен впечатлениями, обсуждение мероприятий на следующий день. |
| **20. 00.** | Ванна и подготовка ко сну |
| **20. 30.** | Время в кроватке ребёнка: чтение истории, просмотр передачи «Спокойной ночи» |
| **21. 00.** | Отбой. |