**Рекомендуемый режим дня на самоизоляции.**

**Для детей 5–6 лет (Старшая группа)**

1. Утренний подъём, гимнастика 08.00 – 08.30

2. Культурно-гигиенические процедуры 08.30 – 08.40

3. Подготовка к завтраку. Завтрак 08.40 – 09.00

4. Проветривание комнаты. 09.00 - 09.20

5. Подготовка к образовательной деятельности 09.15 – 09.35

6. Образовательная деятельность 09.35 – 09.45

7. Питьевой **режим**, второй завтрак 10.05 – 10.15

8 **Самостоятельная деятельность детей 10**.15 – 10.45

9. Совместная деятельность взрослого и ребёнка

Игры малой подвижности, конструирование, танцы под весёлую музыку, подвижные игры, заучивание наизусть стихов, потешек, скороговорок и т д 10.45 – 11.35

10. **Самостоятельная деятельность детей 11**.35 – 12.00

11. Культурно-гигиенические процедуры 12.00 – 12.10

12. Подготовка к обеду. Обед 12.10 – 12.40

13. Культурно-гигиенические процедуры 12.40 – 12.50

14. Проветривание спальни.

Подготовка ко сну, чтение перед сном 12.50 – 13.05

15. Дневной Сон 13.05 – 15.00

16. Постепенное пробуждение, гимнастика после сна 15.00 – 15.15

17. Культурно-гигиенические процедуры,

питьевой **режим 15**.15 – 15.25

18. **Самостоятельная деятельность детей 15**.25 – 15.50

19. Культурно-гигиенические процедуры 15.50 – 16.00

20. Подготовка к полднику. Полдник 16.00 – 16.30

21. Культурно-гигиенические процедуры 16.30 – 16.40

22 .Совместная деятельность взрослого и ребёнка: рисование, лепка из пластилина, аппликация, вырезывание ножницами.

Игры малой подвижности, конструирование, танцы под весёлую музыку, подвижные игры и тд 16.40 – 17.15

23. Просмотр мультфильмов, сказок,

детских телепередач 17.15 – 17.35

24. **Самостоятельная деятельность детей 17**.35 – 17.50

25. Совместная деятельность взрослого и ребёнка:

Игры малой подвижности, настольные игры, игры на внимательность, речевые игры, игры на развитие мелкой моторики и т д 17.50 – 18.35

26. Культурно-гигиенические процедуры 18.35 – 18.45

27. Подготовка к ужину. Ужин 18.45 – 19.05

28. **Самостоятельная деятельность детей 19**.05 – 19.30

29. Приём водных процедур 19.30 – 19.50

30. Воздушные ванны 19.50 – 20.00

31. Питьевой **режим 20**.00 – 20.10

32. Совместная деятельность взрослого и ребёнка:

Беседы 20.10 – 20.30

33. Чтение художественной литературы перед сном 20.30 – 20.50

34. Подготовка ко сну 20.50 – 21.00

35. Ночной сон 21.00 – 08.00