

Режим дня на самоизоляции для детей 5-7 лет

1	Утренний подъем, гимнастик	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	09.20 – 09.35
6	Образовательная деятельность	09.35 – 09.45
7	Питьевой режим, второй завтрак	09.45 – 10.15
8	Самостоятельная деятельность детей	10.15 – 10.45
9	Совместная деятельность взрослого и ребенка (игры малой подвижности, конструирование, танцы под веселую 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 ребенка (рисование, лепка из пластилина, аппликация, вырезывание ножницами, игры малой подвижности, конструирование, танцы под веселую музыку, подвижные игры, и т.д)	16.40 – 17.15
23	Просмотр мультфильмов, сказок, детских передач	17.15 – 17.35
24	Самостоятельная деятельность детей	17.35 – 17.50
25	Совместная деятельность взрослого и ребенка. (игры малой подвижности, настольные игры, игры на внимательность, речевые игры, игры на развитие мелкой моторики)	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	Прием 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 ребенка. Беседы	20.10 – 20.30
33	Чтение художественной литературы перед сном	20.30 – 20.50
34	Подготовка ко сну, сон	20.50 – 21.00
35	Ночной сон	21.00 -08.00