

Примерный режим дня дома на период самоизоляции для детей с 2 до 3 лет

Режимные моменты	Подготовительная группа
Пробуждение, подъем, утренние гигиенические процедуры	7.00–7.50
Утренняя гимнастика	7.50–8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00–8.30
Самостоятельная деятельность, игры	8.30–9.00
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.00–9.30
II завтрак	9.30-9.40
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (предметная, игры с игрушками, экспериментирование с материалами и веществами, рассматривание картинок, восприятие сказок, стихов, музыки, двигательная активность и др.)	9.40-11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.30
Организованная детская деятельность, занятия	15.30-15.40
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (предметная, игры с игрушками, экспериментирование с материалами и веществами, рассматривание картинок, восприятие сказок, стихов, музыки, двигательная активность и др.)	15.40-18.30
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
Ночной сон	21.00

