

Примерный режим дня дома на период самоизоляции для детей с 6 до 7 лет

Режимные моменты	Время
Пробуждение, подъем, утренние гигиенические процедуры	7.00–8.20
Утренняя гимнастика	8.20–8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность, игры	8.50–9.00
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.00–10.10
II завтрак	10.10-10.20
Организованная детская деятельность, занятия	10.20-10.50
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)	10.50-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-12.55
Подготовка ко сну, дневной сон	12.55-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.45
Организованная детская деятельность, занятия	15.45-16.30
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)	16.30-18.30
Ужин	18.30-19.30
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: спокойные игры, общение, чтение книг, слушание аудиосказок и пр.	19.30-20.00
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	20.00-21.00
Ночной сон	21.00