

Примерный режим дня дома на период самоизоляции для детей с 4 до 5 лет

Режимные моменты	Время
Пробуждение, подъем, утренние гигиенические процедуры	7.00–8.05
Утренняя гимнастика	8.05–8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.45
Самостоятельная деятельность, игры	8.45–9.00
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.00-9.50
II завтрак	9.50-10.00
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)	10.00-12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.25
Полдник	15.25-15.45
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)	15.45-18.30
Ужин	18.30-19.00
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: спокойные игры, общение, чтение книг, слушание аудиосказок и пр.	19.00-20.00
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	20.00-21.00
Ночной сон	21.00

