

Примерный режим дня на период самоизоляции для детей 2-3 лет

	Режимные моменты	Время
1.	Приём, гигиенические процедуры, игры Утренняя гимнастика	6:00- 7:50 7:46 – 7.50
2.	Подготовка к завтраку Завтрак	7:50- 8:00 8:00-8:30
3.	Самостоятельная деятельность	8:30 - 8:40
4.	Игры-занятия (ООД)	8:40 - 9:09
5.	Второй завтрак	9:10 – 9.20
6.	Подготовка к прогулке, Прогулка (игры, наблюдения, самостоятельная деятельность)	9:20 - 9:40 9:40 - 11.10 (1ч. 30 мин)
7.	Возвращение с прогулки. сам. деятельность. Подготовка к обеду.	11.10 - 11.30
8.	Обед	11.30- 11.55
9.	Подготовка ко сну	11.55-12.00
10.	Сон	12.00 - 15.00 (3ч)
11.	Постепенный подъем. сам. деятельность. Подготовка к полднику.	15.00 - 15.20
12.	Полдник	15.20 - 15.40
13.	Игры-занятия	15.40-16.10
14.	Игры и труд. Самостоятельная деятельность детей. ЧХЛ. Подготовка к прогулке. Прогулка.	16.10-16.30 16.30-18.40 (1ч. 30мин)
15.	Ужин дома	18.40-19.10
16.	Спокойные игры, гигиен. процедуры	19.10-20.30
17.	Подготовка ко сну, сон	20.30-6.00 (9ч. 30 мин)
Общее время прогулки		3ч. 40 мин.
Общее время сна		12 ч. 30 мин.
Общее время бодрствования		6 ч/5ч. 30мин.