

Примерный режим дня на период самоизоляции для детей 4-5 лет

	Режимные моменты	Время
1	Подъем, утренние процедуры, игры, дежурства, самостоятельная деятельность. Утренняя гимнастика	7.00- 8:00 8.00 (6-8 мин)
2	Подготовка к завтраку Завтрак	8:10-8:20 8.20- 8:40
3	Самостоятельная деятельность, подготовка к ООД	8:35 - 8:55
4	Организованная образовательная деятельность.	8:55-9:15 9:25-9:45
6	Второй завтрак	9:50-10:00
7	Подготовка к прогулке, Прогулка (игры, наблюдения, самостоятельная деятельность)	10.00-10:15 10.15 -12:05 (1ч.50мин)
8	Возвращение с прогулки. сам. деятельность. Подготовка к обеду.	12:05-12:20
9	Обед	12:20-12:40
10	Подготовка ко сну.	12.40-12.45
11	Дневной сон.	12:45- 15:00 (2ч.15мин)
12	Постепенный подъем. Самостоятельная деятельность. Подготовка к полднику.	15:00-15:20
13	Полдник	15:20- 15:40
14	ООД / Совместная деятельность со взрослым	15.40-16.00
15	Игры и труд. Самостоятельная деятельность детей. ЧХЛ. Подготовка к прогулке. Прогулка.	16:00-16:30 16:30-17:30 (1ч:00мин) 17.30- 18.40 (1ч.10мин)
17	Ужин дома	18.40-19.00
18	Спокойные игры, гигиен. процедуры	19.00-21.00
19	Подготовка ко сну, сон	21.00-7.00
Общее время прогулки		4ч. 00мин
Общее время сна		12ч. 15 мин
Бодрствование		5ч. 40мин/6ч