

**Примерный режим дня дома на период самоизоляции
для детей с 3 до 4 лет**

Режимные моменты	Время
Пробуждение, подъем, утренние гигиенические процедуры	7.00-7.55
Утренняя гимнастика	7.55-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Самостоятельная деятельность детей, игры и занятия по интересам, трудовые поручения	8.30-9.00
Организованная образовательная деятельность (занятия)	9.00-9.15 (1 занятие) 9.25-9.40 (2 занятие)
Подготовка ко II завтраку, II завтрак	9.40-9.50
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)	9.50 - 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 - 12.05
Подготовка ко сну, сон	12.05 - 15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, гигиенические процедуры, подготовка к полднику	15.00 - 15.15
Полдник	15.15 - 15.30
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)	15.30-18.30
Подготовка к ужину, 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 – 20.30
Сон	20.30