

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

Режимные моменты	Время
Пробуждение, подъем, утренние гигиенические процедуры	7.00 - 8.05
Утренняя гимнастика	8.05 - 8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 - 8.40
Самостоятельная деятельность детей, игры и занятия по интересам, трудовые поручения	8.40 - 9.00
Организованная образовательная деятельность (занятия)	9.00 – 9.30 (1 занятие) 9.40 – 10.10 (2 занятие)
Подготовка ко II завтраку, II завтрак	10.10 – 10.20
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)	10.40 – 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 - 12.35
Подготовка ко сну, сон	12.35 - 15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, гигиенические процедуры, подготовка к полднику	15.00 - 15.20
Полдник	15.20 - 15.30
Организованная образовательная деятельность (занятия)	15.30 – 16.00 <i>(в соответствии с расписанием занятий)</i>
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)	16.00 – 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 – 20.30
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	20.30 – 21.00
Сон	21.00