

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

| Режимные моменты | Возраст |
|--|--|
| Пробуждение, подъем, утренние гигиенические процедуры | 7.00-8.00 |
| Утренняя гимнастика | 8.00-8.05 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.05-8.30 |
| Самостоятельная деятельность детей, игры и занятия по интересам, трудовые поручения | 8.30 - 9.00 |
| Организованная образовательная деятельность (занятия) | 9.00 – 9.20 (1 занятие) 9.30 – 9.50 (2 занятие) |
| Подготовка ко II завтраку, 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 – 11.40 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.40 - 12.20 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.20 - 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 |