Примерный режим дня дома на период самоизоляции

Режимные моменты	группа ран. возраста с 2 до 3 лет	Младшая группа с 3 до 4 лет	Средняя группа с 4 до 5 лет	Старшая группа с 5 до 6 лет	Подготовит. группа с 6 до 7 лет
Пробуждение, подъем, утренние гигиенические процедуры	7.00 –7.50	7.00-7.55	7.00-8.00	7.00 –8.00	7.00 -8.05
Утренняя гимнастика	7.50 –7.55	7.55-8.00	8.00-8.05	8.00 –8.10	8.05 -8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	7.55 –8.25	8.00-8.30	8.05-8.30	8.10 –8.35	8.15 -8.40
Самостоятельная деятельность детей, игры и занятия по интересам, трудовые поручения	8.25 -9.00, 9.10-9.30	8.30-9.00	8.30 -9.00	8.35 -9.00	8.40 -9.00
Организованная образовательная деятельность (занятия)	9.00 –9.10	9.00-9.15 (1 занятие) 9.25-9.40 (2 занятие)	9.00 –9.20 (1 занятие) 9.30 –9.50 (2 занятие)	9.00-9.20 (1 занятие) 9.30 –9.55 (2 занятие)	9.00 –9.30 (1 занятие) 9.40 –10.10 (2 занятие)
Подготовка ко II завтраку, II завтрак	9.30 –9.40	9.40-9.50	9.50-10.00	9.55–10.05	10.10 –10.20
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)	9.40 -11.15	9.50 -11.30	10.00 –11.40	10.05 –11.55	10.40 –12.10
Подготовка к обеду, обед	11.15-11.55	11.30 -12.05	11.40 -12.20	11.55-12.30	12.10 -12.35
Подготовка ко сну. Сон	11.55 -15.00	12.05-15.00	12.20 -15.00	12.30-15.00	12.35-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, гигиенические процедуры, подготовка к полднику	15.00 -15.15	15.00 -15.15	15.00 -15.15	15.00 –15.20	15.00 –15.20
Полдник	15.15 -15.30	15.15 -15.30	15.15 -15.30	15.20 -15.30	15.20 -15.30
Организованная образовательная деятельность(занятия)	15.30 –15.40	-	-	15.30 –15.55 (в соответствии с расписанием занятий)	15.30 –16.00 (в соответствии с расписанием занятий)
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (познавательная, двигательная, творческая; экспериментирование и др.)	15.40 –18.30	15.30-18.30	15.30 -18.30	15.55 –18.30	16.00 –18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30 –19.00	18.30 –19.00	18.30 –19.00	18.30 –19.00	18.30 –19.00
Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: спокойные игры, общение, чтение книг, слушание аудиосказок и пр.	20.00 –20.30	19.00 –20.00	19.00 –20.00	19.00 –20.30	19.00 –20.30
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	20.00 –20.30	20.00 –20.30	20.00 –20.30	20.30 –21.00	20.30 –21.00
Сон	20.30	20.30	20.30	21.00	21.00