



РЕКОМЕНДОВАННЫЙ РЕЖИМ ДНЯ
для воспитанников от 3 до 4 лет
на период самоизоляции

№	Режимные моменты	Время
1	Подъем	7.00
2	Осмотр ребенка, обучение культурно- гигиеническим навыкам, игры, общение.	7.00 – 8.00
3	Утренняя зарядка	8.00 – 8.10
4	Самостоятельная деятельность, игры	8.10 – 8.30
5	Завтрак	8.30 – 8.55
6	Подготовка к НОД в онлайн – режиме.	8.55 - 9.00
7	НОД	9.00 - 10 .00
8	Второй завтрак	10.00 – 10.10
9	Прогулка, подвижные игры, наблюдения.	10.10- 12.05
10	Возвращение с прогулки, формирование культурно-гигиенических навыков.	12.05 – 12.20
11	Обед	12.20 -12.50
12	Дневной сон	12.50 – 15.00
13	Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, культурно- гигиенические навыки	15.00 – 15.10
14	Самостоятельная деятельность, игры с ребенком, чтение	15.10 -15.40
15	Полдник	15.40-16.00
17	Прогулка , игры, трудовая деятельность, чтение, продуктивная деятельность, творческая, просмотры мультфильмов	16.00- 18.00
18	Подготовка к ужину, ужин	18.00 – 18.30
19	Прогулка , спокойные игры, самостоятельная деятельность	18.30 – 20.30
20	Подготовка ко сну, культурно- гигиенические навыки, сон	20.30- 21.00

