



РЕКОМЕНДОВАННЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

для воспитанников от 4 до 5 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, самостоятельная деятельность, просмотр мультфильмов, выполнение трудовых поручений	10.10.- 12.10
10	Возвращение с прогулки, формирование культурно-гигиенических навыков.	12.10- 12.30
11	Обед	12.30- 13.00
12	Дневной сон	13.00 – 15.00
13	Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, культурно- гигиенические навыки, игры, чтение	15.00 – 15.40
14	Полдник	15.40- 16.00
15	Прогулка, наблюдения, подвижные игры, сюжетно – ролевые игры, творческая деятельность	16.00- 18.00
16	Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30
17	Прогулка , спокойные игры, самостоятельная деятельность	18.30 – 20.30
18	Подготовка ко сну. Сон.	20.30- 21.00

