



## РЕКОМЕНДОВАННЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

для воспитанников от 5 до 6 лет  
на период самоизоляции

№	Режимные моменты	Время
1	Подъем.	7.00
2	Осмотр ребенка, игры, КГН	7.00 – 8.00
3	Утренняя зарядка	8.00 – 8.10
4	Игры, чтение, выполнение трудовых поручений	8.10 – 8.30
5	Завтрак	8.30 – 8.55
6	Подготовка к НОД в онлайн - режиме	8.55 - 9.00
7	Непосредственно- образовательная деятельность	9.00- 10.10
8	Второй завтрак	10.10 – 10.20
9	Прогулка, сюжетные игры, прогулка, дидактические , подвижные игры, наблюдения, беседы	10.20- 12.20
10	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, КГН, подготовка к обеду	12.20- 12.40
11	Обед	12.40- 13.10
12	Дневной сон	13.10- 15.00
13	Подъем, гимнастика пробуждения, КГН	15.00 – 15.10
14	КГН, игры.	15.10 – 15.40
15	Подготовка к полднику, полдник	15.40-16.00
16	НОД, Прогулка, дидактические игры, творческая деятельность, просмотр мультфильмов , наблюдения, выполнение трудовых поручений.	16.00 - 18.00
17	Подготовка к ужину, ужин.	18.00- 18.30
18	Спокойные игры, чтение, самостоятельная деятельность	18.30- 20.30
19	Подготовка ко сну. Сон.	20.30 – 21.00

