



## РЕКОМЕНДОВАННЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

для воспитанников от 6 до 7 лет  
на период самоизоляции

№	Режимные моменты	Время
1	Подъем.	7.00
2	Осмотр ребенка, игры, КГН, выполнение трудовых поручений	7.00 – 8.00
3	Утренняя зарядка	8.00 – 8.10
4	Подготовка к завтраку, 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 – 10.40
8	Второй завтрак	10.40- 10.50
9	Прогулка, подвижные и дидактические игры, самостоятельная деятельность, наблюдения, выполнение трудовых поручений.	10.50 – 12.30
10	Подготовка к обеду, КГН	12.30- 12.50
11	Обед	12.50 -13.20
12	Дневной сон	13.20 – 15.00
13	Подъем, гимнастика пробуждения, КГН	15.00 – 15.10
14	Игры, самостоятельная деятельность, чтение	15.10 – 15.40
15	Подготовка к полднику, полдник	15.40 – 16.00
16	НОД, прогулка, подвижные и дидактические игры, самостоятельная деятельность, наблюдения, выполнение трудовых поручений.	16.00-18.00
17	Ужин	18.00 – 18.30
18	Спокойные игры, чтение, беседы	18.30 – 20.30
19	Подготовка ко сну. Сон.	20.30

