

# Рекомендуемый Режим дня на самоизоляции.

Для детей 5–6 лет (Старшая группа)

- ✚ Утренний подъём, гимнастика 08.00 – 08.30
- ✚ Культурно-гигиенические процедуры 08.30 – 08.40
- ✚ Подготовка к завтраку. Завтрак 08.40 – 09.00
- ✚ Проветривание комнаты. 09.00 - 09.20
- ✚ Подготовка к образовательной деятельности 09.15 – 09.35
- ✚ Образовательная деятельность 09.35 – 09.45
- ✚ Питьевой режим, второй завтрак 10.05 – 10.15
- ✚ **Самостоятельная деятельность детей 10.15 – 10.45**
- ✚ Совместная деятельность взрослого и ребёнка

Игры малой подвижности, конструирование, танцы под весёлую музыку, подвижные игры, заучивание наизусть стихов, потешек, скороговорок и т д 10.45 – 11.35

- ✚ **Самостоятельная деятельность детей 11.35 – 12.00**
- ✚ Культурно-гигиенические процедуры 12.00 – 12.10
- ✚ Подготовка к обеду. Обед 12.10 – 12.40
- ✚ Культурно-гигиенические процедуры 12.40 – 12.50
- ✚ Проветривание спальни.

Подготовка ко сну, чтение перед сном 12.50 – 13.05

- ✚ Дневной Сон 13.05 – 15.00
- ✚ Постепенное пробуждение, гимнастика после сна 15.00 – 15.15
- ✚ Культурно-гигиенические процедуры, питьевой режим 15.15 – 15.25
- ✚ **Самостоятельная деятельность детей 15.25 – 15.50**
- ✚ Культурно-гигиенические процедуры 15.50 – 16.00
- ✚ Подготовка к полднику. Полдник 16.00 – 16.30
- ✚ Культурно-гигиенические процедуры 16.30 – 16.40
- ✚ Совместная деятельность взрослого и ребёнка: рисование, лепка из пластилина, аппликация, вырезывание ножницами,

Игры малой подвижности, конструирование, танцы под весёлую музыку, подвижные игры и т д 16.40 – 17.15

- ✚ Просмотр мультфильмов, сказок, детских телепередач 17.15 – 17.35
- ✚ **Самостоятельная деятельность детей 17.35 – 17.50**
- ✚ Совместная деятельность взрослого и ребёнка:

Игры малой подвижности, настольные игры, игры на внимательность, речевые игры, игры на развитие мелкой моторики и т д 17.50 – 18.35

- ✚ Культурно-гигиенические процедуры 18.35 – 18.45
- ✚ Подготовка к ужину. Ужин 18.45 – 19.05

- ✚ **Самостоятельная деятельность детей 19.05 – 19.30**
- ✚ Приём водных процедур 19.30 – 19.50
- ✚ Воздушные ванны 19.50 – 20.00
- ✚ **Питьевой режим 20.00 – 20.10**
- ✚ Совместная деятельность взрослого и ребёнка, беседы 20.10 – 20.30
- ✚ Чтение художественной литературы перед сном 20.30 – 20.50
- ✚ Подготовка ко сну 20.50 – 21.00
- ✚ Ночной сон 21.00 – 08.00

