**Примерный режим дня**

**детей дошкольного возраста в период самоизоляции**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Возрастные группы** | | | |
| **первая группа раннего возраста**  **от 1г.6 м. до 2 лет** | **вторая группа**  **раннего возраста**  **от 2 л до 3 л** | **Младшая**  **группа**  **от 3 л до 4 л** | **Старшая**  **группа**  **от 5 л до 6 л** |
| Подъем, утренний туалет | 7.30 – 8.00 | 7.30 – 8.00 | 7.30 – 8.00 | 7.30 – 8.00 |
| Утренняя гимнастика | 8.00 – 8.05 | 8.00 – 8.06 | 8.00 – 8.08 | 8.00 – 8.10 |
| Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак | 8.05-8.50 | 8.06-9.00 | 8.08-9.00 | 8.10-8.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей. | 8.50-9.10 | 9.00-9.20 | 9.00-9.20 | 8.50-9.10 |
| Подготовка и проведение игры-занятия 1 | 9.10-9.25-9.40 |  |  |  |
| Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами | - | 9.20-9.50 | 9.20-10.00 | 9.10-10.40 |
| Второй завтрак (рекомендуемый) | - | 9.50-10.00 | 10.00-10.10 | 10.40-10.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9.40-11.00 | 10.00-11.30 | 10.10-12.05 | 10.50-12.30 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 11.00-11.30 | 11.30-11.55 | 12.05-12.20 | 12.30-12.40 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.30-12.00 | 11.55-12.30 | 12.20-12.50 | 12.40-13.10 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.00-15.00 | 12.30-15.00 | 12.50-15.00 | 13.10-15.00 |
| Постепенный подъем, самостоятельная деятельность | - | 15.00-15.15 | 15.00-15.25 | 15.00-15.25 |
| Полдник |  | 15.15-15.25 | 15.25-15.50 | 15.25-15.40 |
| Постепенный подъем, полдник | 15.00-15.20 |  |  |  |
| Самостоятельная деятельность, игры | 15.20-16.30 | 15.25 – 16.15 |  |  |
| Трудовая деятельность |  |  | 15.50 – 16.30 | 15.40 – 16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.30-17.30 | 16.15-18.00 | 16.30-18.00 | 16.30-18.00 |
| Возвращение с прогулки, спокойные игры, просмотр детских телепередач | 17.30 – 19.30 | 18.00 – 19.30 | 18.00 – 19.30 | 18.00 – 19.30 |
| Ужин | 19.30 – 20.00 | 19.30 – 20.00 | 19.30 – 20.00 | 19.30 – 20.00 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.00 – 20.30 | 20.00 – 20.30 | 20.00 – 20.40 | 20.00 – 20.45 |
| Укладывание, ночной сон | 20.30 – 7.30 | 20.30 – 7.30 | 20.40 – 7.30 | 20.45 – 7.30 |