РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ НАХОДЯЩИХСЯ ДОМА

Режим дня 4-5

Подъем, утренняя гимнастика	**7.00 – 8.25**
Подготовка к завтраку, завтрак	**8.25 – 8.50**
Образовательная деятельность	**9.00 – 10.00**
Прогулка (игры, наблюдения, труд)	**10.00 – 12.00**
Возвращение с прогулки, игры	**12.00 – 12.20**
Подготовка к обеду, обед	**12.20 – 12.50**
Подготовка ко сну, дневной сон	**12.50 – 15.00**
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, гимнастика после сна	**15.00 – 15.15**
Подготовка к полднику, полдник	**15.15 – 15.25**
Игры, самостоятельная деятельность детей	**15.25 – 16.15**
Прогулка (игры, наблюдения, труд)	**16.15 – 18.30**
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность детей	**18.30 – 19.00**
Подготовка к ужину, ужин	**19.00 – 19.30**
Спокойные игры, чтение художественной литературы	**19.30 – 20.30**
Подготовка ко сну, сон	**20.30 – 7.00**

Режим дня 5-6

Подъем, гимнастика, завтрак	**07.00 – 09.00**
Образовательная деятельность	**09.00 – 10.30**
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	**10.30 – 12.30**
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	**12.30 – 13.15**
Подготовка ко сну, дневной сон	**13.15 – 15.00**
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, гимнастика после сна	**15.00 – 15.20**
Подготовка к полднику, полдник	**15.20 – 15.30**
Игры, самостоятельная деятельность детей	**15.30 – 16.30**
Прогулка (игры, наблюдения, труд)	**16.30 – 18.30**
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность детей	**18.30 – 19.00**
Подготовка к ужину, ужин	**19.00 – 19.30**
Спокойные игры, чтение художественной литературы	**19.30 – 20.45**
Подготовка ко сну, сон	**20.45 – 07.00**

Режим дня 6-7

Подъем, гимнастика, завтрак	**07.00 – 09.00**
Образовательная деятельность	**09.00 – 10.50**
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	**10.50 – 12.40**
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	**12.40 – 13.15**
Подготовка ко сну, дневной сон	**13.15 – 15.00**
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, гимнастика после сна	**15.00 – 15.20**
Подготовка к полднику, полдник	**15.20 – 15.30**
Игры, самостоятельная деятельность детей	**15.30 – 16.30**
Прогулка (игры, наблюдения, труд)	**16.30 – 18.30**
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность детей	**18.30 – 19.00**
Подготовка к ужину, ужин	**19.00 – 19.30**
Спокойные игры, чтение художественной литературы	**19.30 – 20.45**
Подготовка ко сну, сон	**20.45 – 07.00**