

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
НАХОДЯЩИХСЯ ДОМА

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