**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ**

**Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| Подъем, утренний туалет, свободная игра, самостоятельная деятельность | 7.00-8.20 |
| Утренняя гимнастика | 8.20-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-8.45 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 8.45-9.00 |
| Образовательная деятельность | 9.00-9.30 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к ОД | 9.30-9.40 |
| Образовательная деятельность | 9.40-10.10 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к ОД | Вторник, среда, четверг  10.10-10.20 |
| Образовательная деятельность | Вторник, среда, четверг  10.20-10.50 |
| Второй завтрак | Понедельник 9.30-9.35  Вторник 10.10-10.15  Среда, четверг, пятница 10.50-10-55 |
| Подготовка к прогулке | Понедельник 9.30-9.40  Вторник 10.15-10.25  Среда, четверг, пятница 10.55-11.00 |
| Прогулка | Понедельник 9.40-12.00  Вторник 10.25-12.30  Среда, четверг, пятница 11.00-12.30 |
| Физкультурное занятие на воздухе | Понедельник 12.00-12.30 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 12.30-12.45 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.45-12.50 |
| Подготовка ко сну | 12.50-13.00 |
| Дневной сон | 13.00-15.00 |
| Постепенный подъем, самостоятельная деятельность | 15.00-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30-15.35 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 15.35-15.55 |
| Подготовка к прогулке | 15.55-16.00 |
| Прогулка | 16.00-17.30 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 17.30-18.20 |
| Подготовка к ужину, ужин | 18.20-18.45 |
| Совместная деятельность, общение, чтение художественных произведений и т.п. | 18.45-20.15 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры, подготовка ко сну | 20.15-20.45 |
| Ночной сон | 20.45-7.00 |