|  |
| --- |
|  |

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ**

**Средняя группа (4 года-5 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| Подъем, утренний туалет, свободная игра, самостоятельная деятельность | 7.00-8.00 |
| Утренняя гимнастика | 8.00-8.08 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.08-8.40 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 8.40-8.50 |
| Образовательная деятельность | 8.50-9.10 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к ОД | 9.10-9.20 |
| Образовательная деятельность | 9.20-9.40 |
| Второй завтрак | 9.40-9.50 |
| Подготовка к прогулке | 9.50-10.00 |
| Прогулка | 10.00-11.55 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 11.55-12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.30-12.50 |
| Подготовка ко сну | 12.50-13.00 |
| Дневной сон | 13.00-15.00 |
| Постепенный подъем, самостоятельная деятельность | 15.00-15.35 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.35-15.45 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 15.45-16.15 |
| Подготовка к прогулке | 16.15-16.25 |
| Прогулка | 16.25-17.30 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 17.30-18.15 |
| Подготовка к ужину, ужин | 18.15-18.45 |
| Совместная деятельность, общение, чтение художественных произведений и т.п. | 18.45-20.10 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры, подготовка ко сну | 20.10-20.40 |
| Ночной сон | 20.40-7.00 |