|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ**

**Старшая группа (5-6 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| Подъем, утренний туалет, свободная игра, самостоятельная деятельность | 7.00-8.10 |
| Утренняя гимнастика | 8.10-8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20-8.35 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 8.35-9.15 |
| Образовательная деятельность | 9.15-9.35 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к ОД | Понедельник, вторник, среда, пятница  9.35-9.45 |
| Образовательная деятельность | Понедельник, вторник, среда, пятница  9.45-10.10 |
| Второй завтрак | Понедельник, вторник, среда, пятница  10.10-10.15  Четверг 9.35-9.40 |
| Подготовка к прогулке | Понедельник, вторник, среда, пятница,  10.15-10.25  Четверг 9.40-9.50 |
| Прогулка | Понедельник, вторник, среда, пятница,  10.25-12.25  Четверг 10.25-12.00 |
| Физкультурное занятие на воздухе | Четверг 12.00-12.25 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 12.25-12.40 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.40-12.50 |
| 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 | Понедельник, среда, пятница  15.45-16.20  Вторник, четверг  15.45-15.55 |
| Образовательная деятельность | Вторник, четверг  15.55-16.20 |
| Подготовка к прогулке | 16.20-16.30 |
| Прогулка | 16.30-17.30 |
| 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 |