Примерный режим дня на период самоизоляции
Подготовительная к школе группа (6- 7 лет)

Режимные моменты	Время
Подъем, утренний туалет, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00-8.25
Утренняя гимнастика	8.25-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35-8.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.40-8.55
Образовательная деятельность	8.55-9.25
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к ОД	9.25-9.35
Образовательная деятельность	9.35-10.05
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к ОД	понедельник, среда, четверг 10.05-10.15
Образовательная деятельность	понедельник, среда, четверг 10.15-10.45
Второй завтрак	вторник 10.05-10.10 понедельник, среда, четверг 10.45-10.50 пятница 9.25-9.30
Подготовка к прогулке	вторник 10.10-10.20 понедельник, среда, четверг 10.50-11.00 пятница 9.30-9.40
Прогулка	вторник 10.20-12.30 понедельник, среда, четверг 11.00-12.30 пятница 9.40-12.00

Физкультурное занятие на воздухе	пятница 12.00-12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30-12.40
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	15.00-15.30
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