

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	8.20-8.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.30-9.05
Образовательная деятельность	9.05-9.25
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности	вторник, четверг, пятница 9.25-9.35
Образовательная деятельность	вторник, четверг, пятница 9.35-10.00
Второй завтрак	понедельник, среда 9.25-9.30 вторник, четверг, пятница 10.00-10.05
Подготовка к прогулке	понедельник, среда 9.30-9.40 вторник, четверг, пятница 10.05-10.15
Прогулка	понедельник 9.40-12.15 среда 9.40-11.50 вторник, четверг, пятница 10.15-12.15
Физкультурное занятие на воздухе	среда 11.50-12.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.15-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-12.50

Подготовка ко сну	12.50-13.00
Дневной сон	13.00-15.00
Постепенный подъем, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.35
Игры, самостоятельная деятельность	15.35-15.55
Организованная образовательная деятельность	понедельник, вторник, четверг 15.55-16.20
Подготовка к прогулке	среда, пятница 15.55-16.05 понедельник, вторник, четверг 16.20-16.30
Прогулка	среда, пятница 16.05-17.30 понедельник, вторник, четверг 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