

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ
«Детский сад №1 п.Алексеевск»



Бошина Л.С.
20 апреля 2020г.

Примерный режим дня на период самоизоляции

Временной промежуток	Режимные моменты/Вид деятельности
7.30-8.00	Утренний подъем. Гигиенические процедуры.
8.00-8.30	Утренняя гимнастика.
8.30-9.00	Самостоятельная деятельность детей «Играю сам»/ Подготовка к завтраку.
9.00-9.30	Завтрак.
9.30-10.00	Подготовка к занятиям.
10.00-10.15 10.00-10.20 10.00-10.30	НОД (занятия)
11.00-12.00	Прогулка*
12.00-13.00	Самостоятельная деятельность детей «Играю сам», «Рисую и леплю» и т.д. Подготовка к обеду.
13.00-13.30	Обед.
13.30-15.30	Дневной сон.
15.30-16.00	Пробуждение. Подготовка к полднику.
16.00-16.30	Полдник.
16.30-18.00	Самостоятельная деятельность детей «Играю сам». Совместная деятельность.
18.00-19.00	Прогулка*
19.00-19.30	Элементарная трудовая совместная деятельность «Мы – помощники». Подготовка к ужину.
19.30-20.00	Ужин.
20.00-20.35	Совместная деятельность «Дружная семья»
20.35-21.00	Просмотр телепередачи «Спокойной ночи, малыши!»
21.00-21.30	Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну.
21.30-7.30	Ночной сон.

***Прогулка:**

- 1.Если вы проживаете в частном доме, то можете выйти погулять с детьми и поиграть в разные игры во дворе возле дома.
- 2.Если вы жители многоэтажного дома, то лучше не рисковать здоровьем детей и остаться дома. В этом случае оденьте ребенка тепло, выйдите на балкон, можно поиграть в словесные игры, а в это время проветрить дома.