

Примерный режим дня в период самоизоляции в старшей группе

Подъем, утренний туалет	7.00-8.00
Ежедневная утренняя гимнастика	8.00 – 8.20
Завтрак	8.20 – 9.00
Образовательная деятельность	9.00 – 9.25
Самостоятельная игровая деятельность	9.25– 10.00
Второй завтрак	10.00 – 10.15
Подготовка к прогулке	10.15 – 10.30
Прогулка (во дворе своего дома), игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	10.40 – 12.10
Возвращение с прогулки, водные процедуры, подготовка к обеду, обед	12.10– 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 – 15.00
Постепенный подъем	15.00– 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.00
Образовательно-досуговая деятельность (настольно-печатные игры, сюжетно-ролевые игры, чтение художественной литературы)	16.00 – 17.00
Самостоятельная деятельность	17.00 – 18.20
Подготовка к ужину, ужин	18.20– 19.00
Спокойные игры	19.00 – 20.30
Подготовка ко сну, ночной сон	20.30 – 7.00