**Режим дня для детей 3-5 лет на самоизоляции**

Примерный Режим дня

1. Утренний подъём, гимнастика -08.00-08.30

 2. Культурно-гигиенические процедуры -08.30-08.40

 3. Подготовка к завтраку. Завтрак -08.40-09.00

 4. Проветривание комнаты -09.00-09.20

 5. Подготовка к образовательной деятельности -09.15-09.35

 6. Образовательная деятельность -09.35-09.45

 7. Питьевой режим, второй завтрак -10.05-10.15

 8. Самостоятельная деятельность детей -10.15-10.45

 9. Совместная деятельность взрослого и ребёнка: Игра малой подвижность конструирование, танцы под весёлую музыку, подвижные игры, заучивание наизусть стихов, потешек, скороговорок и т.д. 10.45-11.35

10. Самостоятельная деятельность детей -11.35-12.00

11. Культурно-гигиенические процедуры -12.00-12.40

12. Подготовка к обеду. Обед -12.10-12.40

13 Культурно-гигиенические процедуры-12.40-12.50

14 Проветривание спальни.

Подготовка ко сну, чтение перед сном 12.50-13.05

15. Дневной сон -13.05-15.00

16. Постепенное пробуждение, гимнастика после сна -15.00-15.15

17 Культурно-гигиенические процедуры, питьевой режим -15.15-15.25

18. Самостоятельная деятельность детей -15.25-15.50

19. Культурно-гигиенические процедуры -16.30-16.40

20. Подготовка к полднику. Полдник -16.00-16.30

21. Культурно-гигиенические процедуры -16.30-16.40

22. Совместная деятельность взрослого и ребёнка: рисование, лепка из пластилина и глины, аппликация, вырезывание ножницами,

Игры малой подвижности, конструирование, танцы под весёлую музыку, подвижные игры и тд -16.40-17.15

23. Просмотр мультфильмов, сказок, детских телепередач -17.15-17.35

24. Самостоятельная деятельность детей -17.35-17.50

25. Совместная деятельность взрослого и ребёнка: Игры малой подвижности, настольные игры, игры на внимательность, речевые игры, игры на развитие мелкой моторики и т д -17.50-18.35

26. Культурно-гигиенические процедуры -18.35-18.45

27. Подготовка к ужину. Ужин -18.45-19.05

28. Самостоятельная деятельность детей -19.05-19.30

29.Приём водных процедур -19.30-19.50

30. Воздушные ванны -19.50-20.00

31. Питьевой режим -20.00-20.10

32. Совместная деятельность взрослого и ребёнка:

Беседы -20.10-20.30

33. Чтение художественной литературы

34. Подготовка ко сну -20.50-21.00

35. Ночной сон -21.00-08.00