**Режим на самоизоляции.**

**Режим для детей 5–6 лет на самоизоляции**

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

Игры малой подвижности, конструирование, танцы под весёлую музыку, подвижные игры, заучивание наизусть стихов, потешек, скороговорок и т.д. 10.45 – 11.35

1. Самостоятельная деятельность детей 11.35 – 12.00
2. Культурно-гигиенические процедуры 12.00 – 12.10
3. Подготовка к обеду. Обед 12.10 – 12.40
4. Культурно-гигиенические процедуры 12.40 – 12.50
5. Проветривание спальни.

Подготовка ко сну, чтение перед сном 12.50 – 13.05

1. Дневной Сон 13.05 – 15.00
2. Постепенное пробуждение, гимнастика после сна 15.00 – 15.15
3. Культурно-гигиенические процедуры, питьевой режим 15.15 – 15.25
4. Самостоятельная деятельность детей 15.25 – 15.50
5. Культурно-гигиенические процедуры 15.50 – 16.00
6. Подготовка к полднику. Полдник 16.00 – 16.30
7. Культурно-гигиенические процедуры 16.30 – 16.40
8. Совместная деятельность взрослого и ребёнка: рисование, лепка из пластилина, аппликация, вырезывание ножницами,

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

1. Просмотр мультфильмов, сказок, детских телепередач 17.15 – 17.35
2. Самостоятельная деятельность детей 17.35 – 17.50
3. 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

1. Культурно-гигиенические процедуры 18.35 – 18.45
2. Подготовка к ужину. Ужин 18.45 – 19.05
3. Самостоятельная деятельность детей 19.05 – 19.30
4. Приём водных процедур 19.30 – 19.50
5. Воздушные ванны 19.50 – 20.00
6. Питьевой режим 20.00 – 20.10
7. Совместная деятельность взрослого и ребёнка:

Беседы 20.10 – 20.30

1. Чтение художественной литературы перед сном 20.30 – 20.50
2. Подготовка ко сну 20.50 – 21.00
3. Ночной сон 21.00 – 08.00

**Внимание родители!**

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности не более 25 минут