

## Рекомендованный режим дня для детей

### Подготовительной к школе группы на период дистанционного образования

| Режимные моменты  | Время         |
|---|---------------|
| Подъем, культурно-гигиенические процедуры.  | 7.30 – 8.00   |
| Утренняя гимнастика/ динамическая зарядка.  | 8.00– 8.30    |
| Подготовка к завтраку, завтрак.   | 8.30 – 8.50   |
| Подготовка к образовательной деятельности.  | 8.50 – 9.00   |
| Организованная образовательная деятельность в соответствии с расписанием занятий, экспериментирование, реализация проектов.   | 9.00 – 9.30   |
| Динамическая пауза, проветривание помещения без ребёнка, подготовка к следующему занятию.   | 9.30 – 9.40   |
| Организованная образовательная деятельность в соответствии с расписанием занятий.   | 9.40 – 10.10  |
| Динамическая пауза, проветривание помещения без ребёнка, подготовка к следующему занятию.   | 10.10 –10.20  |
| Организованная образовательная деятельность в соответствии с расписанием занятий.   | 10.20 –10.50  |
| Музыкальная/танцевальная/ритмическая пауза.   | 10.50 – 11.10 |
| Конструирование, совместные и самостоятельные игры, общение с семьёй, выполнение трудовых поручений, уход за комнатными растениями (при их наличии).  | 11.10 – 10.40 |
| Свободное время, общение, самостоятельные игры  | 10.40 – 11.00 |
| Чтение, заучивание наизусть, рассматривание и обсуждение детской художественной, познавательной, справочно-энциклопедической литературы, литературное творчество (создание авторских книг). | 11.00 – 11.30 |
| Свободное время, игры по интересам.   | 11.30 – 12.50 |
| Подготовка к обеду, обед.   | 12.50 – 13.10 |
| Подготовка ко сну, дневной сон.   | 13.10 – 15.00 |
| Постепенный подъем, гимнастика после сна, гигиенические и оздоровительные процедуры, воздушные ванны.   | 15.00 – 15.25 |
| Подготовка к полднику, полдник, посильная трудовая помощь.  | 15.25 – 15.40 |
| Виртуальные экскурсии по музеям, просмотр обучающих мультфильмов, обсуждение увиденного, настольно-печатные игры, интеллектуальные игры (шашки, шахматы, ребусы, головоломки и т.д.)        | 15.40 – 16.10 |
| Свободное время, игры, общение, совместная деятельность с родителями по интересам, досуговая деятельность.  | 16.10 –18.00  |
| Чтение и рассматривание детской художественной литературы, раскрашивание раскрасок, самостоятельная деятельность по выбору и интересам, общение с детьми семьи.                             | 18.00 – 18.30 |
| Подготовка к ужину, ужин, посильная трудовая помощь.  | 18.30 – 19.00 |
| Игры, творческая деятельность, общение  | 19.00 – 20.00 |
| Общение, спокойные игры, гигиенические процедуры, подготовка ко сну.  | 20.00 –21.30  |
| Ночной сон.   | 21.30-7.30    |