

**Рекомендованный режим дня для детей  
Старшей группы на период дистанционного образования**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Подъем, культурно-гигиенические процедуры.	7.30 – 8.00
Утренняя гимнастика/ динамическая зарядка.	8.00 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.20–8.50
Подготовка к образовательной деятельности.	8.50 – 9.00
Организованная образовательная деятельность в соответствии с расписанием занятий.	9.00 – 9.20
Динамическая пауза, проветривание помещения без ребёнка, подготовка к следующему занятию.	9.20 – 9.35
Организованная образовательная деятельность в соответствии с расписанием занятий.	9.35 – 9.55
Динамическая пауза, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика.	9.55 – 10.10
Конструирование, совместные и самостоятельные игры, общение с семьёй, выполнение трудовых поручений, уход за комнатными растениями (при их наличии).	10.10 – 10.40
Чтение, заучивание наизусть, рассматривание и обсуждение детской художественной, познавательной, справочно-энциклопедической литературы, литературное творчество (создание авторских книг).	10.40 – 11.00
Музыкальная/танцевальная/ритмическая пауза, логоритмические упражнения.	11.00 – 11.20
Свободное время, общение, игры по интересам.	11.20 – 12.20
Подготовка к обеду, обед, посильная трудовая помощь, закрепление культурно-гигиенических навыков, обед.	12.20– 13.05
Подготовка ко сну, дневной сон.	13.05 – 15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, гигиенические и оздоровительные процедуры, воздушные ванны.	15.10 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник, посильная трудовая помощь.	15.25 – 15.40
Виртуальные экскурсии, просмотр обучающих и развлекательных мультфильмов, обсуждение просмотренного.	15.40 – 16.05
Игры, общение и совместная деятельность с родителями по интересам, досуговая деятельность.	16.05 – 17.30
Чтение и рассматривание детской художественной литературы, раскрашивание раскрасок, самостоятельная деятельность по выбору и интересам, общение с членами семьи.	17.30 – 18.30
Подготовка к ужину, ужин, посильная трудовая помощь.	18.30 – 19.00
Игры, творческая деятельность, общение, упражнения для профилактики плоскостопия.	19.00 – 19.50
Общение, спокойные игры, гигиенические процедуры, подготовка ко сну.	19.50 – 21.20
Ночной сон.	21.20 – 7.30