

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 54



**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МАДОУ № 54

О.Н. Лукач

04 2020 г.

**Примерный режим дня для детей дошкольного возраста  
(3 – 7 лет) в период самоизоляции**

| Деятельность в домашних условиях                                                                                                                                                                                      | Время        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1. Подъем, утренний туалет, культурно-гигиенические навыки                                                                                                                                                            | 8.00 – 8.15  |
| 2. Зарядка                                                                                                                                                                                                            | 8.15-8.20    |
| 3. Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                                                                                                     | 8.20-8.40    |
| 4. Подготовка к образовательной деятельности                                                                                                                                                                          | 9.00-10.00   |
| 5. Самостоятельная игровая деятельность                                                                                                                                                                               | 10.00-11.30  |
| 6. Уборка игрушек, помощь родителям в быту                                                                                                                                                                            | 11.30-12.00  |
| 7. Подготовка к обеду, обед                                                                                                                                                                                           | 12.00-12.30  |
| 8. Чтение художественной литературы                                                                                                                                                                                   | 12.30-13.00  |
| 9. Подготовка ко сну, дневной сон                                                                                                                                                                                     | 13.00-15.00  |
| 10. Подъём, водные процедуры, бодрящая гимнастика                                                                                                                                                                     | 15.00-15.30  |
| 11. Полдник                                                                                                                                                                                                           | 15.30-16.00  |
| 12. Совместная деятельность взрослого и ребёнка: <ul style="list-style-type: none"><li>• игры малой подвижности,</li><li>• конструирование,</li><li>• заучивание наизусть стихов,</li><li>• настольные игры</li></ul> | 16.00-17.30  |
| 13. Подготовка к ужину, ужин                                                                                                                                                                                          | 17.30-18.00  |
| 14. Спокойные игры, гигиенические процедуры                                                                                                                                                                           | 18.00-20.30  |
| 15. Чтение художественной литературы перед сном                                                                                                                                                                       | 20.30-21.00  |
| 16. Подготовка ко сну, ночной сон                                                                                                                                                                                     | 21.00 – 7.00 |