

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 54



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ № 54

О.Н. Лукач

« 09. 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