

**Рекомендованный режим дня для детей
3-4 лет на период дистанционного образования**

Режимные моменты	Время
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 – 9.10
Организованная образовательная деятельность в соответствии с расписанием занятий.	9.10 – 9.25
Динамическая пауза, проветривание помещения без ребёнка, подготовка к следующему занятию.	9.25 – 9.40
Организованная образовательная деятельность в соответствии с расписанием занятий.	9.40 – 9.55
Подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика.	9.55 – 10.05
Конструирование, совместные и самостоятельные игры, общение с семьёй.	10.05 – 10.40
Чтение, заучивание наизусть, рассматривание и обсуждение детской художественной, познавательной, справочно-энциклопедической литературы, литературное творчество, создание книжек-малышек.	10.40 – 10.55
Музыкальная/танцевальная/ритмическая пауза, логоритмические упражнения.	10.55 – 11.10
Свободное время, общение, игры по интересам.	11.10 – 12.00
Подготовка к обеду, обед, посильная трудовая помощь, закрепление культурно-гигиенических навыков, обед.	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.30 – 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 – 15.45
Виртуальные экскурсии, просмотр обучающих и развлекательных мультфильмов, обсуждение просмотренного.	15.45 – 16.00
Игры, общение и совместная деятельность с родителями по интересам, досуговая деятельность.	16.00 – 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 – 21.00
Ночной сон.	21.00 – 7.30