

**Рекомендованный режим дня для детей
4-5 лет на период дистанционного образования**

Режимные моменты	Время
Подъем, культурно-гигиенические процедуры.	7.30 – 8.00
Утренняя гимнастика/ динамическая зарядка.	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.10 – 8.50
Подготовка к образовательной деятельности	8.50 – 9.10
Организованная образовательная деятельность в соответствии с расписанием занятий.	9.10 – 9.30
Динамическая пауза, проветривание помещения без ребёнка, подготовка к следующему занятию.	9.30 – 9.50
Организованная образовательная деятельность в соответствии с расписанием занятий.	9.50 – 10.10
Динамическая пауза, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика.	10.10 – 10.30
Конструирование, совместные и самостоятельные игры, общение с семьёй.	10.30 – 10.50
Чтение, заучивание наизусть, рассматривание и обсуждение детской художественной, познавательной, справочно-энциклопедической литературы, литературное творчество (создание авторских книг)	10.50 – 11.10
Музыкальная/танцевальная/ритмическая пауза, логоритмические упражнения.	11.10 – 11.30
Свободное время, общение, игры по интересам.	11.30 – 12.00
Подготовка к обеду, обед, посильная трудовая помощь, закрепление культурно-гигиенических навыков, обед.	12.00– 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.50 – 15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, гигиенические и оздоровительные процедуры, воздушные ванны.	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник, посильная трудовая помощь.	15.30 – 15.45
Виртуальные экскурсии, просмотр обучающих и развлекательных мультфильмов, обсуждение просмотренного.	15.45 – 16.10
Игры, общение и совместная деятельность с родителями по интересам, досуговая деятельность.	16.10 – 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