

**Рекомендованный режим дня для детей
6-7 лет на период дистанционного образования**

Режимные моменты	Время
Подъем, культурно-гигиенические процедуры.	7.30 – 8.00
Утренняя гимнастика/ динамическая зарядка.	8.00– 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30 – 8.50
Подготовка к образовательной деятельности.	8.50 – 9.00
Организованная образовательная деятельность в соответствии с расписанием занятий, экспериментирование, реализация проектов.	9.00 – 9.30
Динамическая пауза, проветривание помещения без ребёнка, подготовка к следующему занятию.	9.30 – 9.40
Организованная образовательная деятельность в соответствии с расписанием занятий.	9.40 – 10.10
Динамическая пауза, проветривание помещения без ребёнка, подготовка к следующему занятию.	10.10 –10.20
Организованная образовательная деятельность в соответствии с расписанием занятий.	10.20 –10.50
Музыкальная/танцевальная/ритмическая пауза.	10.50 – 11.10
Конструирование, совместные и самостоятельные игры, общение с семьёй, выполнение трудовых поручений, уход за комнатными растениями (при их наличии).	11.10 – 10.40
Свободное время, общение, самостоятельные игры	10.40 – 11.00
Чтение, заучивание наизусть, рассматривание и обсуждение детской художественной, познавательной, справочно-энциклопедической литературы, литературное творчество (создание авторских книг).	11.00 – 11.30
Свободное время, игры по интересам.	11.30 – 12.50
Подготовка к обеду, обед.	12.50 – 13.10
Подготовка ко сну, дневной сон.	13.10 – 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 – 15.40
Виртуальные экскурсии по музеям, просмотр обучающих мультфильмов, обсуждение увиденного, настольно-печатные игры, интеллектуальные игры (шашки, шахматы, ребусы, головоломки и т.д.)	15.40 – 16.10
Свободное время, игры, общение, совместная деятельность с родителями по интересам, досуговая деятельность.	16.10 –18.00
Чтение и рассматривание детской художественной литературы, раскрашивание раскрасок, самостоятельная деятельность по выбору и интересам, общение с детьми семьи.	18.00 – 18.30
Подготовка к ужину, ужин, посильная трудовая помощь.	18.30 – 19.00
Игры, творческая деятельность, общение	19.00 – 20.00
Общение, спокойные игры, гигиенические процедуры, подготовка ко сну.	20.00 –21.30
Ночной сон.	21.30-7.30