

**Примерный режим дня для детей младшего
дошкольного возраста МБДОУ Турбанского детского
сада на период самоизоляции**

Подъем, водные процедуры, утренняя гимнастика	7.30 -- 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 -- 8.55
Занятия с родителями, игры	8.55- - 9.55
Второй завтрак	9.55- 10.10
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	10.10 -11.40
Подготовка к обеду, обед	11.40 -12.10
Подготовка ко сну, чтение художественной литературы, сон	12.10 -15.00
Подъем, воздушные процедуры	15.00 -15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 -15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50-16.35
Подготовка к прогулке, прогулка	16.35-18.00
Подготовка к ужину, ужин.	18.00-18.30
Спокойные игры, гигиенические процедуры	18.30-20.30
Ночной сон.	20.30-7.30

**Примерный режим дня для детей старшего
дошкольного возраста МБДОУ Турбанского детского
сада на период самоизоляции**

Элементы режима	Время
Подъем, утренняя гимнастика, водные процедуры, туалет	7.30 -- - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 -- -- 9.00
Игры, посильный труд в быту	9.00 -- -- 9.30
Занятия с родителями, игры	9.30 -- -10.30
Второй завтрак	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, чтение художественной литературы	12.30 – 13.00
Сон	13.00 – 15.00
Подъем, гимнастика после сна	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 15.50
Самостоятельная деятельность, совместная деятельность со взрослым	15.50 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00 – 18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30 – 19.00
Просмотр мультфильмов, детских телепередач	19.00 – 19.30
Спокойные игры	19.30 – 20.30
Подготовка ко сну, чтение художественной литературы	20.30 – 21.00
Сон	21.00 – 8.00