

Рекомендованный режим дня для детей
5-6 лет на период дистанционного образования

Режимные моменты	Время
Подъём, 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	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность в соответствии с расписанием занятий	9.00-9.20
Динамическая пауза, проветривание помещения без ребёнка, подготовка к следующему занятию	9.20-10.10
Организованная образовательная деятельность в соответствии с расписанием занятий	10.10-10.35
Динамическая пауза, конструирование, совместные и самостоятельные игры, общение с семьёй, выполнение трудовых поручений, уход за комнатными растениями (при их наличии)	10.35-10.50
Чтение, заучивание наизусть, рассматривание и обсуждение детской художественной, познавательной, справочно — энциклопедической литературы, литературное творчество, (создание авторских книг)	10.50-11.00
Музыкальная\танцевальная \ритмическая пауза, логоритмические упражнения	11.00-11.20
Свободное время, общение, игры по интересам	11.20-12.20
Подготовка к обеду, посильная трудовая помощь, закрепление культурно — гигиенических навыков, обед	12.20-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00
Постепенный подъём, гимнастика после сна, гигиенические и оздоровительные процедуры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник, посильная трудовая помощь	15.30-15.45
Подготовка к образовательной деятельности	15.45-16.00
Организованная образовательная деятельность в соответствии с расписанием занятий	16.00-16.25
Динамическая пауза. Виртуальные экскурсии, просмотр обучающих и развлекательных мультфильмов, обсуждение просмотренного	16.25-17.00
Игры, общение и совместная деятельность с родителями по интересам, досуговая деятельность	17.00-17.30
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	19.00-19.50
Общение, спокойные игры, гигиенические процедуры, подготовка ко сну	19.50-21.00

