



Рекомендации по режиму дня дошкольников

в период самоизоляции

08:00 – 08:30 – подъем, зарядка;

08:30 – 09:00 – завтрак;

09:10 – 09:40 – развивающие игры/занятия

09:40 – 10:00 – музыкальная пауза/физминутка;

10:00 – 10:30 – подвижные/ролевые игры/помощь по дому

10:30 – 10:45 – танцевальная пауза;

10:30 – 11:00 – игры/чтение художественной литературы

11:00 – 11:15 – динамическая пауза;

11:15 – 11:45 – просмотр мультфильмов, виртуальные экскурсии, развивающее

видео

11:45 – 12:00 – динамическая пауза.

12:00 – 12:30 – произвольная развивающая деятельность

12:30 – 13:00 – обед;

13:00 – 15:00 – дневной сон

15:30 – 16:00 – полдник

16:00 – 17:00 – бытовая деятельность, помощь взрослым по дому;

17:00 – 18:00 – чтение литературы, творческая деятельность;

18:00 – 19:00 – свободная деятельность

19:00 – ужин;

19:30 – 21:00 – свободное время;

21:00 – 21:30 – подготовка ко сну;

21:30 – время сна.

