Примерный режим дня дошкольников в период самоизоляции дома

1.	Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание	7.00-8.00
2.	Завтрак	8.00-9.10
3.	Игры и занятия дома Продолжительность образовательной деятельности в соответствии с СанПиН 2.4.13049-13: - младшая группа (2-3 года) – 10 минут, - младшая группа (3-4 года) – 15 минут, - средняя группа (4-5 лет) – 20 минут, - старшая группа (5-6 лет) – 25 минут, - подготовительная к школе группа (6-8 лет) – 30 минут. Перерыв между занятиями – 10 минут.	9.10 -10.20
4.	Подвижные игры (при открытых фрамугах, окне или на веранде, балконе)	10.20-12.30
5.	Обед	12.30-13.20
6.	Дневной сон (при открытой фрамуге, окне или на веранде)	13.20-15.30
7.	Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику	15.30 -16.00
8.	Полдник	16.00-16.30
9.	Игровая деятельность (сюжетно- ролевые игры, настольно – печатные, подвижные, театрализованные и др.)	16.30-18.30
10.	Ужин	18.30-19.00
11.	Свободное время, спокойные игры	19.00 -21.00
12 .	Ночной сон	21.00-7.00