

**Примерный режима дня детей в условиях самоизоляции
Холодный период года**

| | 1,6-2 лет | 2-3 лет | 2-3 лет | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
|--|----------------|----------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Утренний подъем, умывание | 6.00-8.20 | 6.00-8.20 | 6.00-8.20 | 6.00-8.20 | 6.00-8.25 | 6.00-8.30 | 6.00-8.00 |
| Утренняя гимнастика | 7.50-7.55 | 7.50-7.55 | 7.50-7.55 | 7.50-8.00 | 7.50-8.00 | 8.00-8.10 | 8.10-8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 7.55-8.20 | 8.00-8.20 | 8.00-8.20 | 8.10-8.30 | 8.20-8.50 | 8.25-8.50 | 8.30-8.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность подготовка к занятиям | 8.15-9.00 | 8.15-9.00 | 8.15-9.00 | 8.25-8.50 | 8.40-8.55 | 8.45-9.00 | 8.50-9.00 |
| Занятия | 8.50-9.00-9.20 | 8.50-9.00-9.20 | 8.50-9.00-9.20 | 8.55-10.00 | 8.55-10.10 | 9.00-10.20 | 9.00-11.00 |
| Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак | 9.20-9.30 | 9.20-9.30 | 9.20-9.30 | 10.00-10.20 | 10.10-10.30 | 10.15-10.30 | 10.15-10.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры на улице, наблюдения) | 9.20-11.00 | 9.20-11.20 | 9.20-11.20 | 10.10-12.00 | 10.30-12.15 | 10.30-12.25 | 11.00-12.35 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду | 11.00-11.30 | 11.10-11.30 | 11.10-11.30 | 11.50-12.10 | 12.15-12.30 | 12.20-12.40 | 12.35-12.45 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.30-12.00 | 11.30-12.00 | 11.30-12.00 | 12.10-12.40 | 12.20-12.50 | 12.30-13.00 | 12.40-13.10 |
| Подготовка ко сну, сон | 11.50-15.00 | 11.50-15.00 | 11.50-15.00 | 12.30-15.00 | 12.40-15.00 | 12.55-15.00 | 13.00-15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные процедуры, гимнастика после сна, игры | 14.50-15.15 | 14.50-15.10 | 14.50-15.10 | 14.45-15.10 | 14.50-15.15 | 14.55-15.15 | 15.00-15.20 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.10-15.40 | 15.00-15.35 | 15.00-15.35 | 15.00-15.20 | 15.15-15.35 | 15.15-15.35 | 15.20-15.45 |
| Занятия | 16.00- | 15.45- | 15.45- | | | 15.40- | 15.45- |

| | | | | | | | |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | 16.10-16.30 | 16.00-16.15 | 16.00-16.15 | | | 16.00 | 16.15 |
| Самостоятельная деятельность детей, игры, труд | 15.35-16.30 | 15.30-16.30 | 15.30-16.30 | 15.15-16.20 | 15.30-16.20 | 15.30-16.30 | 15.45-16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.30-18.00 | 16.30-18.00 | 16.30-18.00 | 16.20-18.00 | 16.20-18.00 | 16.30-18.00 | 16.30-18.00 |
| Подготовка к ужину, ужин | 18.20-19.00 | 18.20-19.00 | 18.20-19.00 | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 | 18.20-19.00 | 18.20-19.00 |
| Прогулка | 19.00-20.00 | 19.00-20.00 | 19.00-20.00 | 19.00-20.00 | 19.00-20.00 | 19.00-20.00 | 19.00-20.00 |
| Возвращение с прогулки, легкий ужин, гигиенические процедуры | 20.00-20.30 | 20.00-20.30 | 20.00-20.30 | 20.00-20.30 | 20.00-20.40 | 20.00-20.45 | 20.00-20.45 |
| Подготовка ко сну, ночной сон | 20.30 | 20.30 | 20.30 | 20.30 | 20.40 | 20.45 | 20.45 |