

**Примерный режим дня для старших дошкольников ( 5-7 лет)  
в период вынужденных каникул.**

<b>РЕЖИМНЫЕ ПРОЦЕССЫ</b>	<b>Время проведения</b>
1. Подъем, гигиенические процедуры, гимнастика. Оздоровительная работа: гимнастика, дыхательные упражнения, самомассаж.	7.30 – 8.00
2. Подготовка к завтраку. Завтрак. Привитие культурно-гигиенических навыков. Подготовка к занятиям	8.00 – 9.00
3. Занятия по развитию речи, математике, продуктивных видов деятельности. Оздоровительная работа: физминутки, малоподвижные игры.	9.30 – 10.30
4. Подготовка к прогулке в комнате с открытыми окнами. Прогулка: воздушное закаливание, подвижные игры, наблюдения из окна.	10.30 – 12.00
5. Подготовка к обеду. Обед. Привитие культурно-гигиенических навыков.	12.30 – 13.00
7. Подготовка ко сну. Сон. Сон при открытых фрамугах.	13.00 – 15.00
8. Подъем. Полдник. Оздоровительная работа: гимнастика в постели, умывание прохладной водой (шея, лицо, руки), босохождение, воздушные ванны.	15.00 – 15.30
9. Самостоятельные игры, занятия по продуктивным видам деятельности, онлайн игры на развитие познавательных процессов. Оздоровительная работа: физкультминутки, малоподвижные игры.	15.30 – 17.00
10. Подготовка к прогулке в комнате с открытыми окнами. Прогулка. Оздоровительная работа: подвижные игры.	17.00- 18.00
11. Подготовка к ужину. Ужин. Привитие культурно-гигиенических навыков,	18.00- 18.30
12. Спокойные игры, чтение художественной литературы, просмотр детских телепередач	18.30- 20.30
13. Подготовка ко сну: гигиенические процедуры, сон	20.30- 21.00