

*Примерный режим дня дошкольников**

Режимные моменты	Возраст детей				
	2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Подъем, гигиенические процедуры	7.45 – 8.00	7.45 – 8.00	7.45 – 8.00	7.45 – 8.00	7.45 – 8.00
Утренняя зарядка	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.40	8.10 – 8.40	8.10 – 8.40	8.10 – 8.40	8.10 – 8.40
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00
Игры, образовательная деятельность	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.30	9.00 – 11.00
Второй завтрак	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.30 – 10.40	11.00 – 11.10
Подвижные игры, творческая деятельность, чтение детской литературы	10.10 – 10.30	10.10 – 11.00	10.10 – 11.10	10.40 – 11.30	11.10 – 11.40
Прогулка	10.30 – 11.30	11.00 – 12.00	11.10 – 12.10	11.30 – 12.30	11.40 – 12.40
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.00	12.00 – 12.30	12.10 – 12.30	12.30 – 12.50	12.40 – 13.00
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.00 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.50 – 15.00	13.00 – 15.00
Подготовка к полднику, полдник	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей, чтение детской литературы	15.30 – 18.20	15.30 – 18.20	15.30 – 18.20	15.30 – 18.20	15.30 – 18.20
Подготовка к ужину, ужин	18.20 – 19.00	18.20 – 19.00	18.20 – 19.00	18.20 – 19.00	18.20 – 19.00
Просмотр TV, спокойные игры, подготовка ко сну, гигиенические процедуры	19.00 – 21.00	19.00 – 21.00	19.00 – 21.00	19.00 – 21.00	19.00 – 21.00
Вечерний сон	21.00	21.00	21.00	21.00	21.00

Уважаемые родители!

Соблюдение режима дня позволит сохранить состояние эмоционального благополучия у дошкольников в период самоизоляции.

* - в соответствии с [Указом Губернатора Нижегородской области от 13 марта 2020 г. № 27 «О введении режима повышенной готовности» \(с изменениями от 11 мая 2020г.\)](#)