Примерный режим дня детей 3-4 лет
МДОУ детский сад «Брусничка
в период самоизоляции

Режимный момент	Время
Постепенный подъем, гигиенические процедуры	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.10-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.25-9.00
Подготовка к образовательной деятельности (занятия)	9.00-9.10
Образовательная деятельность	9.10-9.50
Второй завтрак	9.50-10.10
Самостоятельная игровая деятельность	10.10-11.30
Хозяйственно-бытовой труд, выполнение посильных трудовых поручений	11.30-12.00
Подготовка к обеду	12.00-12.10
Обед	12.10-12.50
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.50-15.00
Постепенный подъем, профилактические оздоровительные процедуры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50
Самостоятельная игровая и изобразительная деятельность	15.50-17.30
Чтение художественной литературы, просмотр мультфильмов	17.30-18.00
Выполнение трудовых поручений	18.30-19.00
Подготовка к ужину, ужин	19.00-19.30
Игровая или коммуникативная деятельность	19.30-20.30
Подготовка ко сну	20.30-21.00
Сон	21.00

Рекомендации по режиму дня детей дошкольного возраста в период самоизоляции - https://razumkova.ucoz.net/rekomendacii_po_rezhimu_dlja_v_period_samoizoljaci.pdf