

**Примерный режим дня для младших дошкольников ( 2- 4 года)  
в период самоизоляции.**

<b>РЕЖИМНЫЕ ПРОЦЕССЫ</b>	<b>Время проведения</b>
1. Подъем, гигиенические процедуры, гимнастика.	7.30 – 8.40
2. Подготовка к завтраку. Завтрак. Оздоровительная работа: закаливание носоглотки полосканием травяным или солевым раствором после завтрака, привитие культурно-гигиенических навыков.	8.40 – 9.15
3. Игровая деятельность с подключением обучающих приемов по развитию речи, сенсорике, продуктивной деятельности. Оздоровительная работа: оздоровительные игры, дыхательная гимнастика.	9.15 – 10.00
4. Подготовка к прогулке в комнате с открытыми окнами. Оздоровительная работа: чистка носа, дыхательные упражнения, полоскание рта чесночным раствором. Прогулка : воздушное закаливание, подвижные игры, наблюдения из окна	10.00 – 11.20
6. Подготовка к обеду. Обед. Оздоровительная работа: полоскание носоглотки после еды, привитие культурно-гигиенических навыков.	11.20 – 12.30
7. Подготовка ко сну. Сон. Оздоровительная работа: чистка носа, сон при открытых фрамугах, привитие культурно-гигиенических навыков.	12.30 – 15.00
8. Подъем. Оздоровительная работа: закаливание, водные процедуры, воздушные ванны, коррекция осанки, босохождение.	15.00 – 15.30
9. Полдник.	15.30 – 15.45
10. Самостоятельные игры, интерактивные обучающие игры и упражнения \см.ссылки\ развлечения совместно с родителями Оздоровительная работа: смехотерапия (лечение радостью).	15.45 – 17.10
11. Подготовка к прогулке в комнате с открытыми окнами Прогулка: подвижные игры и упражнения, наблюдения из окна Оздоровительная работа: подвижные оздоровительные игры.	17.10-18.00
12.. Подготовка к ужину. Ужин. Оздоровительная работа: привитие культурно-гигиенических навыков, полоскание носоглотки кипяченой прохладной водой после принятия пищи.	18.00- 18.30
13. Спокойные игры, чтение художественной литературы, просмотр детских телепередач	18.30 -20.30
14.Подготовка ко сну: гигиенические процедуры, сон	20.30 - 21.00