

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

РЕЖИМНЫЕ ПРОЦЕССЫ	Время проведения
1. Подъем, гигиенические процедуры, гимнастика. Оздоровительная работа: гимнастика, дыхательные упражнения, самомассаж.	7.30 – 8.40
2. Подготовка к завтраку. Завтрак. Привитие культурно-гигиенических навыков. Оздоровительная работа: полоскание носоглотки прохладной водой, музыкотерапия. Подготовка к занятиям	8.40 – 9.30
3. Занятия по развитию речи, математике, продуктивных видов деятельности. Оздоровительная работа: физминутки, оздоровительные игры.	9.30 – 11.00
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	11.00 – 12.30
5. Подготовка к обеду. Обед. Оздоровительная работа: полоскание носоглотки травяным раствором, после принятия пищи. Привитие культурно-гигиенических навыков.	12.30 – 13.15
7. Подготовка ко сну. Сон. Сон при открытых фрамугах, сказкотерапия, музыкотерапия.	13.15 – 15.00
8. Подъем. Полдник. Оздоровительная работа: гимнастика в постели, точечный массаж, дыхательная гимнастика, коррекция осанки и плоскостопия, умывание прохладной водой (шея, лицо, руки), босохождение, оздоровительные игры, воздушные ванны.	15.00 – 15.30
9. Самостоятельные игры, занятия по продуктивным видам деятельности, онлайн игры на развитие познавательных процессов, развивающие компьютерные игры; Оздоровительная работа: физкультминутки, смехотерапия, корригирующая гимнастика для детей с нарушениями осанки.	15.30 – 17.00
10. Подготовка к прогулке в комнате с открытыми окнами. Прогулка. Оздоровительная работа: полоскание носоглотки чесночным раствором, подвижные оздоровительные игры, наблюдения из окна.	17.00- 18.00
11. Подготовка к ужину. Ужин. Оздоровительная работа: полоскание носоглотки прохладной водой. 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