

## Режимы дня в холодный период

Виды деят-ти	группы	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовите льная группа.
Прием детей. Индивидуальная работа. Индивидуальные трудовые поручения в центрах активности, по столовой; беседы с детьми; наблюдения в уголке природы; проектная деятельность; детское экспериментирование. Игры, самостоятельная игровая деятельность детей. Дидактические игры по интересам. Оздоровительно-воспитательная деятельность.		7.00-8.10	7.00-7.50	7.00-8.05	7.00-8.25
Утренняя гимнастика.		8.10-8.20	7.50-8.00	8.05-8.15	8.25-8.35
Подготовка к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков. Завтрак.		8.20-8.30	8.00-8.20	8.15-8.30	8.35-8.45
Игры, самостоятельная игровая деятельность детей. Дидактические игры по интересам. Подготовка к ННОД.		8.30-9.00	8.20-9.00	8.30-9.00	8.45-9.00
Непрерывная образовательная деятельность по образовательным областям: «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие, «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».		9.00-9.40 С 10мин. перерывом	9.00-9.50 С 10мин. перерывом	9.00-10.05 С 10мин. перерывом	9.00-11.00 С перерывом на 2 завтрак.
Подготовка к 2 завтраку. 2 завтрак.		9.40-10.00	9.50-10.00	10.05-10.10	10.10-10.20
Самостоятельная деятельность детей по различным видам деятельности. Игры: сюжетно-ролевые, дидактические, подвижные, коррекционно-развивающие, настольно-печатные.		10.00-10.10	10.00-10.10	10.10-10.20	
Подготовка к прогулке. Обучение навыкам самообслуживания. Прогулка. Наблюдение за погодой, животными, деятельностью людей. Оздоровительно-воспитательная деятельность. Игры. Труд детей в природе. Самостоятельная игровая и двигательная активность детей. Нерегламентированная двигательная деятельность. Индивидуальная работа с детьми.		10.10-11.50 1ч.40мин.	10.10-11.40 1ч.30мин.	10.20-12.00 1ч.40мин.	11.00-12.05 1ч.20мин.
Воспитание культурно-гигиенических навыков. Беседа по этике поведения за столом. Обед: воспитание культуры еды.		11.50-12.20	11.40-12.10	12.00-12.20	12.05-12.20
Подготовка ко сну (слушание музыки, чтение худ. литературы).		12.20-12.40	12.10-12.30	12.20-12.30	12.20-12.30
Сон.		12.40-15.10 3ч.	12.30-15.00 2ч.30мин.	12.30-15.00 2ч.30м	12.30-15.00 2ч.30м
Постепенный подъем. Бодрящая гимнастика после сна, закаливающие процедуры.		15.00-15.30	15.00-15.20	15.00-15.10	15.00-15.15
Подготовка к полднику. Полдник. Воспитание культуры еды. Свободная деятельность детей. Подготовка к ОД.		15.30-15.40	15.20-15.30	15.10-15.40	15.15-15.30
Непрерывная образовательная деятельность по одной из образовательных областей.				15.40-16.25	
Подготовка к прогулке. Прогулка. Оздоровительно-воспитательная деятельность.		15.40-17.00 1ч20мин.	15.30-17.00 1ч.30мин.	16.00-17.10 1ч.20мин.	15.30-17.30 2ч.

Подготовка к ужину. Ужин.	17.00-17.20	17.00-17.20	17.10-17.30	17.30- 17.40
<b>Чтение художественной литературы; работа в книжном уголке; беседы с детьми; индивидуальная работа с детьми по разным направлениям; вечера развлечений; сюжетно-ролевые игры. Игры детей по интересам, слушание музыкальных произведений; самостоятельная игровая деятельность, сенсорное воспитание, развитие мелкой моторики, физическое развитие. Работа в уголке уединения. Театрализованная деятельность, конструирование.</b>	17.20-18.15	17.20-18.15	17.30-18.10	17.40-18.30
Подготовка к прогулке. Прогулка, наблюдение, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность, индивидуальная работа с детьми. Оздоровительно-воспитательная деятельность. Взаимодействие с родителями.	18.15-19.00 45мин.	18.15-19.00 45мин.	18.10-19.00 50мин.	18.30-19.00 30мин.
Общее по прогулке		<b>3ч45мин.</b>	<b>3ч40мин.</b>	<b>3ч50мин.</b>
Уход детей домой.	До 19.00	До 19.00	До 19.00	До 19.00

**Режимы дня в теплый период.**

<b>Виды деят-ти</b>	<b>2 младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовите льная группа.</b>
Примё детей на участке, осмотр, игры, индивидуальные трудовые поручения, беседы с детьми; наблюдения; проектная деятельность; детское экспериментирование. Игры; самостоятельная игровая деятельность детей. Игры по интересам. Утренняя гимнастика. Оздоровительно-воспитательная деятельность.	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков.	8.20-8.30	8.20-8.30	8.30-9.00	8.30-9.00
Подготовка к прогулке, выход на прогулку Непрерывная образовательная деятельность по образовательным областям: «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие». Игры, наблюдения, воздушные, солнечные Процедуры. Оздоровительно-воспитательная деятельность.	9.00 -10.00	9.00 -10.10	9.00 -10.10	9.00 -10.50
Подготовка к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков.2 завтрак	10.00-10.10	10.10-10.20	10.10-10.20	10.50-11.00
Игры, наблюдения, самостоятельная деятельность, воздушные, солнечные процедуры. Оздоровительно-воспитательная деятельность.	10.10-11.30	10.20-11.45	10.20-12.20	11.35- 12.25
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	11.30-12.00	11.45-12.10	12.20-12.35	12.25-12.35
Воспитание культурно-гигиенических навыков. Беседа по этике поведения за столом. Обед: воспитание культуры еды	12.00-12.30	12.10-12.35	12.35-13.00	12.35-13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.30-15.10	12.35-15.10	13.00-15.10	13.00-15.10
Подъем детей, воздушные ванны. Бодрящая гимнастика после сна, закаливающие процедуры. Оздоровительно-воспитательная деятельность.	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30
Подготовка к полднику. Полдник. Воспитание культуры еды.	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.40	15.30-15.40
Подготовка к прогулке. Прогулка, наблюдение, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность, индивидуальная работа с детьми. Возвращение с прогулки. Оздоровительно-воспитательная деятельность.	15.45-17.25	15.45-17.30	15.40-17.30	15.40-17.30
Подготовка к ужину, ужин.	17.25 -17.50	17.30 -17.50	17.30 -17.50	17.30 -17.50
Игры, самостоятельная деятельность детей, Индивидуальная работа	17.50 -18.30	17.50 -18.30	17.50 -18.30	17.50 -18.30
Игры по интересам, взаимодействие с родителями, уход детей домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00

## **Щадящий режим назначается:**

1. После болезни;
2. Во время адаптации.

Исключить из видов двигательной активности:

1. на 1-2 недели ограничить двигательную нагрузку во время проведения занятий по физической культуре до 50%.
2. сократить время подвижных игр и упражнений на утренней прогулке.

## **Адаптационный режим.**

При комплектовании новой группы детей от 3 до 4 лет, прием детей осуществляется постепенно, подгруппами с перерывом в 2-3 дня, в соответствии с графиком, составленным медсестрой и воспитателями группы с учетом степени адаптации детей.

Прием детей в группу младшего дошкольного возраста осуществляется по щадящему режиму:

1 и 2-й день – пребывание ребенка в течение 1 – 1.5 часов, на утренней прогулке с 10.00- 11.30 ч.

3 и 4 день- пребывание ребенка до обеда с 10.00-12.00 ч.

5 и 6 день- пребывание ребенка в течение 1-ой половины дня, до сна с 8.00 до 12.30 ч.

7 и 8 день – пребывание ребенка в течение 1-ой половины дня, до полдника с 7.00 до 16.00 ч., в зависимости от эмоционального состояния ребенка.

9 и 10 день – в течение всего дня, в зависимости от эмоционального состояния ребенка.

Адаптационный период может удлиняться или сокращаться в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, характера течения адаптации, в зависимости от того, посещал ли ребенок дошкольное учреждение или поступил из семьи.

## Двигательный режим.

<b>Формы работы.</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная Группа</b>
<b>1. Подвижные игры во время утреннего приема детей.</b>	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
<b>2. Утренняя стимулирующая коррекционная гимнастика.</b>	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
<b>3. Физкультминутки.</b>	По необходимости на обучающих занятиях 2-3мин			
<b>Физкультурные паузы.</b>	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
<b>4. Релаксация.</b>	После всех обучающих занятий 1-3 мин.			
<b>5. Музыкально-ритмические движения</b>	На музыкальных занятиях 6-8 мин	На музыкальных занятиях 8 - 10 мин	На музыкальных занятиях 10-12мин	На музыкальных занятиях 12-15 мин
<b>6.Физкультурные занятия.</b>	3 раза в неделю 15 мин.	3 раза в неделю 20 мин.	3 раза в неделю 25 мин.	3 раза в неделю 30 мин.
<b>8.Коррекционная физкультура: -игровой стрейчинг; - занятия на тренажерах;</b>	Часть занятия 5 мин			
<b>9.Профилактика и коррекция плоскостопия и нарушение осанки.</b>	Часть занятия 4 мин			
<b>10. Дозированный бег.</b>	Ежедневно 80-100 м	Ежедневно 150-200 м	Ежедневно 200-250 м	Ежедневно 250-300 м.
<b>11. Тренирующая игровая дорожка.</b>	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 8-10 мин
<b>12.Подвижные игры: - сюжетные -бессюжетные -игры-забавы -соревнования -эстафеты -аттракционы.</b>	Ежедневно не менее 2 игр по 5-7 мин	Ежедневно не менее 2 игр по 7-8 мин	Ежедневно не менее 2 игр по 8-10 мин	Ежедневно не менее 2 игр по 10-12 мин
<b>13.Игровые упражнения: -зоркий глаз - ловкие прыгуны</b>	Ежедневно по подгруппам 4-6 мин	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин	Ежедневно по подгруппам 8-10 мин

- подлезание - пролезание - перелезание.				
<b>14. оздоровительные мероприятия:</b> - гимнастика пробуждения; - дыхательная гимнастика - игровой массаж.	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 8 мин
<b>15. Физические упражнения и игровые задания:</b> - игры с элементами логоритмики; - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика.	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 3- 5 мин	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 6-8 мин	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 8-10 мин	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 10-15 мин
<b>16. Психогимнастика.</b>	2 раза в неделю 3-5 мин	2 раза в неделю 6-8 мин	2 раза в неделю 8-10 мин	2 раза в неделю 12-15 мин
<b>17. Спортивный праздник.</b>	2 раза в год.			
<b>18. День здоровья.</b>	1 раз в квартал.			
<b>19. Дальние прогулки.</b>	1 раз в месяц			
<b>20. Физкультурный досуг.</b>	1 раз в месяц по 15 мин	1 раз в месяц по 20 мин	1 раз в месяц по 25 мин	1 раз в месяц по 30 мин
<b>Итого в неделю:</b>	<b>4-5 часов.</b>	<b>5-6 часов</b>	<b>7-8 часов</b>	<b>8ч.</b>