

## РЕЖИМЫ ДНЯ

| <b>Холодный период года</b>  | <b>Время</b>               |
|--|----------------------------|
| Приём детей, самостоятельная деятельность, игры, дежурство   | 8.00 – 8.20                |
| Утренняя гимнастика  | 8.15 – 8.25                |
| Гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку   | 8.25 – 8.30                |
| Завтрак  | 8.30 – 8.45                |
| Самостоятельная деятельность, подготовка к НОД   | 8.45 – 9.00                |
| Непосредственно образовательная деятельность (НОД)-<br>перерыв 10 мин.   | 9.00 – 9.20<br>9.30 – 9.50 |
| Второй завтрак   | 9.50 – 10.00               |
| Самостоятельная деятельность. Индивидуальная работа<br>учителя-логопеда.<br><br>Индивидуальная и подгрупповая работа учителя-<br>дефектолога, педагога-психолога | 10.00 – 10.30              |
| Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения,<br>самостоятельная деятельность)  | 10.30 – 10.40              |
| Прогулка (игры, наблюдения, самостоятельная<br>деятельность)   | 10.40 – 12.00              |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры  | 12.00 – 12.20              |
| Подготовка к обеду, обед   | 12.20 – 12.50              |
| Подготовка ко сну, дневной сон   | 12.50 – 15.20              |

|   |               |
|---|---------------|
| Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры | 15.20 – 15.35 |
| Подготовка к полднику. Полдник                  | 15.35 – 15.50 |
| Чтение художественной литературы                | 15.50 – 16.10 |
| Игры, самостоятельная деятельность              | 16.10 – 16.55 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой     | 16.55 – 18.00 |

| <b>Теплый период года</b>   | <b>Время</b>               |
|---|----------------------------|
| Приём детей на улице, игры  | 8.00 – 8.15                |
| Утренняя гимнастика на улице  | 8.15 – 8.25                |
| Гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку  | 8.25 – 8.30                |
| Завтрак   | 8.30 – 8.45                |
| Самостоятельная деятельность, подготовка к НОД  | 8.45 – 9.00                |
| Непрерывная образовательная деятельность (НОД)-<br>перерыв 10 мин (основное проведение на прогулочных<br>площадках) | 9.00 – 9.20<br>9.30 – 9.50 |
| Второй завтрак  | 9.50 – 10.00               |
| Самостоятельная деятельность. Индивидуальная работа<br>специалистов   | 10.00 – 10.30              |
| Подготовка к прогулке   | 10.30 – 10.40              |

|  |               |
|--|---------------|
| Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, самостоятельная деятельность) | 10.30 – 12.00 |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры                                  | 12.00 – 12.20 |
| Подготовка к обеду, обед   | 12.20 – 12.50 |
| Подготовка ко сну, дневной сон   | 12.50 – 15.20 |
| Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры                                  | 15.20 – 15.35 |
| Подготовка к полднику. Полдник   | 15.35 – 15.50 |
| Чтение художественной литературы   | 15.50 – 16.10 |
| Игры, самостоятельная деятельность   | 16.10 – 16.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой                                      | 16.40– 18.00  |

### **Щадящий режим.**

Щадящий режим назначается детям в период после острых заболеваний как реабилитационный (около трех недель после возвращения в ДООУ). Этот режим обеспечивает ребенку постепенный переход на общий режим.

Элементы щадящего режима.

**СОН.** Для этого следует увеличить продолжительность дневного сна. Для этого следует укладывать ребенка первым и поднимать последним.

**ПРИЕМ ПИЩИ.** Исключить не любимое блюдо; не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету.

**ОРГАНИЗАЦИЯ БОДРСТВОВАНИЯ.** Уменьшить длительность НОД, подключать ребенка к разнообразным видам деятельности, но опираясь на его предпочтения. Не допускать переутомления. Обеспечивать рациональную двигательную активность в группе и на прогулке. Избегать переутомления ребенка

ПРОГУЛКА. Одевать ребенка последним и забирать с прогулки первым.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ. Не отменять утреннюю гимнастику, на занятиях по физ.развитию, заменить игры большой активности на игры малой активности, исключить бег, прыжки и кувырки. Дать рекомендации родителям по оздоровлению ребенка , познакомить с современными здоровьесберегающими технологиями . Сократить время проведения бодрящей гимнастики.

### Режим двигательной активности для детей 3-4 лет.

| Вид двигательной активности   | Понедельник           | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|---|-----------------------|---------|-------|---------|---------|
|   | Время в минутах       |         |       |         |         |
| Гимнастика  | 8                     | 8       | 8     | 8       | 8       |
| «Интеллектуальное развитие»   | 15                    |         | 15    |         |         |
| «Нравственно-эстетическое развитие» (Музыка)                              |                       | 15      |       | 15      |         |
| «Интеллектуальное развитие» на прогулке                                   | 5                     | 5       | 5     | 5       | 5       |
| Игры на прогулке  |                       |         |       |         | 15      |
| Игры на прогулке (утро/вечер)   | 15/15                 | 15/15   | 15/15 | 15/15   | 15/15   |
| Гимнастика после сна, корректирующая гимнастика                           | 10/15                 | 10/15   | 10/15 | 10/15   | 10/15   |
| Игры с мячами, хороводные, игровые упражнения (в том числе с гимнастикой) | 10                    | 10      | 10    | 10      | 10      |
| Музыкальные и музыкально-ритмические досуговые занятия                    |                       |         |       |         |         |
| Музыкальные и музыкально-ритмические досуговые занятия                    | 20 мин.2 раза в месяц |         |       |         |         |

### Режим двигательной активности для детей 4-5 лет.

| Вид двигательной активности   | Понедельник           | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|---|-----------------------|---------|-------|---------|---------|
|   | Время в минутах       |         |       |         |         |
| Гимнастика  | 8                     | 8       | 8     | 8       | 8       |
| «Интеллектуальное развитие»   | 20                    |         | 20    |         |         |
| «Нравственно-эстетическое развитие» (Музыка)                              |                       | 20      |       | 20      |         |
| «Интеллектуальное развитие» на прогулке                                   | 5                     | 5       | 5     | 5       | 5       |
| Игры на прогулке  |                       |         |       |         | 20      |
| Игры на прогулке (утро/вечер)   | 15/15                 | 15/15   | 15/15 | 15/15   | 15/15   |
| Гимнастика после сна, корректирующая гимнастика                           | 10/15                 | 10/15   | 10/15 | 10/15   | 10/15   |
| Игры с мячами, хороводные, игровые упражнения (в том числе с гимнастикой) | 10                    | 10      | 10    | 10      | 10      |
| Музыкальные и музыкально-ритмические досуговые занятия                    |                       |         |       |         |         |
| Музыкальные и музыкально-ритмические досуговые занятия                    | 20 мин.2 раза в месяц |         |       |         |         |

### Режим двигательной активности для детей 5-6 лет.

| Вид двигательной активности                                  | Понедельник              | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|--|--------------------------|---------|-------|---------|---------|
|  | Время в минутах          |         |       |         |         |
| Гимнастика   | 10                       | 10      | 10    | 10      | 10      |
| «Интеллектуальное развитие»                                  | 25                       |         | 25    |         |         |
| «Совместно-эстетическое развитие» (Музыка)                   |                          | 25      |       | 25      |         |
| «Интеллектуальное развитие»                                  | 10                       | 10      | 10    | 10      | 10      |
| «Интеллектуальное развитие» на прогулке                      |                          |         |       |         | 25      |
| Игры на прогулке (утро/вечер)                                | 15/15                    | 15/15   | 15/15 | 15/15   | 15/15   |
| После сна, корректирующая гимнастика                         | 10/15                    | 10/15   | 10/15 | 10/15   | 10/15   |
| Играми, хороводные, игровые упражнения (в том числе с мячом) | 15                       | 15      | 15    | 15      | 15      |
| Музыкально-ритмические досуговые игры (с играми)             |                          |         |       |         |         |
| Музыкально-ритмические досуговые игры                        | По 25 мин 2 раза в месяц |         |       |         |         |

### Режим двигательной активности для детей 6-7 лет.

| Вид двигательной активности                                  | Понедельник              | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|--|--------------------------|---------|-------|---------|---------|
|  | Время в минутах          |         |       |         |         |
| Гимнастика   | 10                       | 10      | 10    | 10      | 10      |
| «Интеллектуальное развитие»                                  | 30                       |         | 30    |         |         |
| «Совместно-эстетическое развитие» (Музыка)                   |                          | 30      |       | 30      |         |
| «Интеллектуальное развитие»                                  | 10                       | 10      | 10    | 10      | 10      |
| «Интеллектуальное развитие» на прогулке                      |                          |         |       |         | 30      |
| Игры на прогулке (утро/вечер)                                | 15/15                    | 15/15   | 15/15 | 15/15   | 15/15   |
| После сна, корректирующая гимнастика                         | 10/15                    | 10/15   | 10/15 | 10/15   | 10/15   |
| Играми, хороводные, игровые упражнения (в том числе с мячом) | 15                       | 15      | 15    | 15      | 15      |
| Музыкально-ритмические досуговые игры                        | По 30 мин 2 раза в месяц |         |       |         |         |