

РЕЖИМЫ ДНЯ

Холодный период года	Время
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)- перерыв 10 мин.	9.00 – 9.20 9.30 – 9.50
Второй завтрак	9.50 – 10.00
Самостоятельная деятельность. Индивидуальная работа учителя-логопеда. Индивидуальная и подгрупповая работа учителя- дефектолога, педагога-психолога	10.00 – 10.30
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, самостоятельная деятельность)	10.30 – 10.40
Прогулка (игры, наблюдения, самостоятельная 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

Теплый период года	Время
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)- перерыв 10 мин (основное проведение на прогулочных площадках)	9.00 – 9.20 9.30 – 9.50
Второй завтрак	9.50 – 10.00
Самостоятельная деятельность. Индивидуальная работа 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 активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Время в минутах				
Гимнастика	8	8	8	8	8
«Интеллектуальное развитие»	15		15		
«Словесно-художественно-эстетическое развитие» (Музыка)		15		15	
«Интеллектуальное развитие»	5	5	5	5	5
«Интеллектуальное развитие» на прогулке					15
Игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15
Гимнастика после сна, корригирующая 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 активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Время в минутах				
Гимнастика	8	8	8	8	8
«Интеллектуальное развитие»	20		20		
«Словесно-художественно-эстетическое развитие» (Музыка)		20		20	
«Интеллектуальное развитие»	5	5	5	5	5
«Интеллектуальное развитие» на прогулке					20
Игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15
Гимнастика после сна, корригирующая 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		
«Спонтанно-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
Подготовка к сну, корректирующая гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15
Игры с мячом, хороводные, игровые упражнения (в том числе с гимнастикой)	15	15	15	15	15
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		
«Спонтанно-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
Подготовка к сну, корректирующая гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15
Игры с мячом, хороводные, игровые упражнения (в том числе с гимнастикой)	15	15	15	15	15
Музыкально-ритмические досуговые игры	По 30 мин 2 раза в месяц				