

РЕЖИМ ДНЯ на холодный период года.

МЕРОПРИЯТИЯ	Для 2-3 лет	Для 3-4 лет	Для 4-5 лет	Для 5-6 лет	Для 6-7 лет
Утренний прием	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.10 – 8.15	8.10 – 8.16	8.10 – 8.16	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 – 8.40	8.16 – 8.40	8.16 – 8.40	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Непрерывная образовательная деятельность	9.00 – 9.40	9.00 – 9.40	9.00 – 9.50	9.00 – 10.00	9.00 – 10.10
Динамическая переменка	9.10 – 9.30	9.15 – 9.25	9.20 – 9.30	9.25 – 9.35	9.30 – 9.40
Подготовка ко II завтраку, завтрак	9.40 – 9.50	9.40 – 9.50	9.50 – 10.00	10.00- 10.10	10.10- 10.20
Непрерывная образовательная деятельность, совместная образовательная деятельность (в рамках образовательных областей). Коррекционная работа					10.20-10.50
Игры, совместная образовательная деятельность (в рамках образовательных областей), коррекционная работа				10.10-10.35	
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50 – 11.45	9.50 – 11.45	10.00 – 11.45	10.35 – 12.25	10.50– 12.35
Игры, чтение художественной литературы, совместная	11.45- 11.55	11.45- 12.00	11.45 – 12.00	12.25 – 12.40	12.35 – 12.45

образовательная деятельность, самостоятельная деятельность					
Подготовка к обеду. Обед	11.55 – 12.20	12.00 – 12.35	12.00 – 12.35	12.40 – 13.00	12.45 – 13.05
Дневной сон	12.20 – 15.20	12.35 – 15.00	12.35 – 15.00	13.00 – 15.00	13.05 – 15.00
Постепенный подъем. Бодрящая гимнастика	15.20– 15.35	15.00 – 15.30	15.00 – 15.40	15.00 – 15.10	15.00 – 15.25
Коррекционная работа, самостоятельная деятельность детей				15.10 – 15.30	
Игры, чтение художественной литературы				15.30 – 15.45	
Подготовка к полднику, полдник	15.35 – 15.55	15.30 – 15.50	15.40 – 15.55	15.45 – 16.00	15.25 – 15.40
Совместная образовательная деятельность (в рамках образовательных областей) и самостоятельная деятельность детей, коррекционная работа, оздоровительные мероприятия, реализация дополнительных программ	15.55 – 16.40	15.50 – 16.40	15.55 – 16.40	16.00– 17.00	15.40– 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40 – 19.00	16.40 – 19.00	16.40 – 19.00	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00
Уход детей домой	До 19.00	До 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00

РЕЖИМ ДНЯ на теплый период года.

МЕРОПРИЯТИЯ	Ранний возраст	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Утренний прием, самостоятельная деятельность (на улице)	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10
Утренняя гимнастика	8.10 – 8.15	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20	8.10 – 8.25	8.10 – 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 – 8.40	8.20 – 9.00	8.20 – 9.00	8.25 – 9.00	8.25 – 9.00
Совместная деятельность педагога с детьми	9.00 – 9.20	9.00 – 9.20	9.00 – 9.20	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30
Подготовка ко II завтраку, завтрак	9.20 – 9.30	9.20 – 9.30	9.20 – 9.30	9.30- 9.40	9.30- 9.40
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30 – 11.35	9.30 – 11.35	9.30 – 11.35	9.40 – 11.45	9.40 – 11.45
Игры, чтение художественной литературы, совместная образовательная деятельность, самостоятельная деятельность	11.35- 11.55	11.35- 11.55	11.35- 11.55	11.45 – 12.15	11.45 – 12.15
Подготовка к обеду. Обед	11.55 – 12.20	11.55 – 12.25	12.00 – 12.35	12.15 – 12.45	12.15 – 12.45
Дневной сон	12.20 – 15.20	12.25 – 15.10	12.25 – 15.10	12.45 – 15.10	12.45 – 15.10
Постепенный подъем. Бодрящая гимнастика	15.20– 15.35	15.10 – 15.20	15.10 – 15.20	15.10 – 15.20	15.10 – 15.20
Игры, самостоятельная деятельность детей чтение художественной литературы		15.20-15.30	15.20-15.30	15.40 – 16.00	15.40 – 16.00
Подготовка к полднику, полдник	15.35 – 15.55	15.30 – 15.50	15.40 – 15.55	15.20– 15.40	15.20 – 15.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00 – 19.00	16.00 – 19.00	16.00 – 19.00	16.00 – 19.00	16.00 – 19.00
Уход детей домой	До 19.00	До 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00

Двигательный режим

№ п/п	Формы работы	Особенности организации	Группы				
			Ран.	Мл.	Ср.	Ст.	Подг.
Физкультурно-оздоровительные мероприятия							
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале	5	6	6	10	10
2.	Двигательная разминка (динамические перемены между занятиями)	Ежедневно	10	10	10	10	10
3.	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости	2	2	3	2*3=6	2*3=6
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно	10	10	15	20	20
5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	10	10	10	12	15
6.	Пешие прогулки по микрорайону	1 раз в неделю	-	-	-	25	30
7.	Бодрящая гимнастика	После дневного сна	5	5	10	10	10
Непрерывная образовательная деятельность							
1.	Непрерывная образовательная деятельность. Образовательная область «Физическое развитие»	3 раза в неделю (1 на воздухе)	10	15	20	25	30
2.	Непрерывная образовательная деятельность. Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие. Музыка»	2 раза в неделю	10	15	20	25	30
Самостоятельная деятельность							
1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, продолжительность зависит от индивидуальной особенности ДА детей	+	+	+	+	+
Физкультурно-массовые мероприятия							
1.	Неделя здоровья (каникулы)	2-3 раза в год	+	+	+	+	+
2.	Физкультурный досуг	2 раза в месяц	10	15	20	25	30
3.	Спортивные праздники	2-3 раза в год	-	-	75	75/90	75/90
4.	Народные праздники	«Масленица»	-	-	75	75/90	75/90
5.	Пробег «Испытай себя»	IX месяц	-	+	+	+	+
6.	Соревнование «Весенние старты»	III месяц	-	-	-	+	+
7.	День здоровья	1 раз в квартал					
Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи							
1.	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения досугов, праздников, недели здоровья, посещения открытых мероприятий			15/20	25	25/30

АДАПТАЦИОННЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

МЕРОПРИЯТИЯ	Ранний возраст	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Утренний прием	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.10 – 8.15	8.10 – 8.16	8.10 – 8.16	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 – 8.40	8.16 – 8.40	8.16 – 8.40	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Совместная деятельность взрослого и ребенка (в рамках образовательных областей)	9.00 – 9.40	9.00 – 9.40	9.00 – 9.50	9.00 – 10.00	9.00 – 10.10
Подготовка ко II завтраку, завтрак	9.40 – 9.50	9.40 – 9.50	9.50 – 10.00	10.00- 10.10	10.10- 10.20
Самостоятельная деятельность				10.10-10.35	10.20-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50 – 11.45	9.50 – 11.45	10.00 – 11.45	10.35 – 12.25	10.50– 12.35
Игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность	11.45- 11.55	11.45- 12.00	11.45 – 12.00	12.25 – 12.40	12.35 – 12.45
Подготовка к обеду. Обед	11.55 – 12.20	12.00 – 12.35	12.00 – 12.35	12.40 – 13.00	12.45 – 13.05
Дневной сон	12.20 – 15.20	12.35 – 15.00	12.35 – 15.00	13.00 – 15.00	13.05 – 15.00
Постепенный подъем. Бодрящая гимнастика	15.20– 15.35	15.00 – 15.30	15.00 – 15.40	15.00 – 15.10	15.00 – 15.25
Коррекционная работа, самостоятельная деятельность детей				15.10 – 15.30	

Игры, чтение художественной литературы				15.30 – 15.45	
Подготовка к полднику, полдник	15.35 – 15.55	15.30 – 15.50	15.40 – 15.55	15.45 – 16.00	15.25 – 15.40
Совместная образовательная деятельность (в рамках образовательных областей) и самостоятельная деятельность детей, коррекционная работа, оздоровительные мероприятия, реализация дополнительных программ	15.55 – 16.40	15.50 – 16.40	15.55 – 16.40	16.00– 17.00	15.40– 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40 – 19.00	16.40 – 19.00	16.40 – 19.00	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00
Уход детей домой	До 19.00	До 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00

Щадящий режим дня

Для детей в период реконвалесценции после острых заболеваний

как реабилитационный для детей 4 гр. здоровья

Длительность щадящего режима после заболевания

25 дней	2 месяца	Более 2 мес.
ОРВИ, грипп, острый бронхит, острый гнойный отит, бронхиальная астма после обострения	Острая пневмония, острые инфекционные заболевания, обострение экземы, сотрясения мозга ср.тяжести после полосных операции, после тонзилэктомии	Острый нефрит, менингит

1. Сон. Укладывать ребенка первым и поднимать последним.
2. Прием пищи. Не заставлять съедать то, от чего ребенок отказывается (компенсировать недоедание дома).
3. Физическое развитие. Исключать бег, прыжки, подвижные игры высокой активности. Во время гимнастики учить правильно дышать носом путем подбора соответствующих упражнений.
4. Закаливание. Повысить t воды на 5-7 градусов по сравнению с той, которая применялась до заболевания. Температура воды для питья на 5 градусов выше, чем до болезни
5. Прогулка. Одевать ребенка на прогулку последним, раздевать первым. Спокойные игры до 30 минут.
6. В режимных моментах. Обеспечить частый контакт с воспитателями, игры с любимой игрушкой, возможность для уединения для любимого занятия художественной деятельности, рассматривание иллюстраций и др.) Обеспечить рациональную двигательную активность, следить за появлением симптомов переутомления: учащение дыхания, повышения потоотделения.
7. Непрерывная образовательная деятельность. Увеличить индивидуальное обращение к ребенку, не допускать переутомления; разрешить отвлекаться.
- 8. Рекомендации родителям:**
 - Диета с включением фруктов, овощей, натуральных соков, витаминов, настоя шиповника;
 - Дыхательная гимнастика;
 - Общие ванны с травами, хвоей, морской солью