

**РЕЖИМ ДНЯ на холодный период года.**

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
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,	11.45- 11.55	11.45- 12.00	11.45 – 12.00	12.25 – 12.40	12.35 – 12.45

совместная 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 Оздоровительные мероприятия	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– 16.40	15.40– 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40 – 19.00	16.40 – 19.00	16.40 – 19.00	16.40 – 19.00	16.40 – 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.
<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>							
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.	Бодрая гимнастика	После дневного сна	5	5	10	10	10
<b>Непрерывная образовательная деятельность</b>							
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
<b>Самостоятельная деятельность</b>							
1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, продолжительность зависит от индивидуальной особенности ДА детей	+	+	+	+	+
<b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>							
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					
<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи</b>							
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