

Приложение № 12 к Адаптированной основной образовательной  
программе ДО детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР)  
МБДОУ «Детский сад № 23 комбинированного вида»  
приказ № 92 от «31» августа 2020 г.

## **РЕЖИМЫ ДНЯ**

## ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД

### Старшая группа (5 – 6 лет)

Время	Режимные моменты
8.00 – 8.20	Начало образовательной деятельности: игры (строительные, сюжетно – ролевые, настольно – печатные, подвижные, театрализованные дидактические), индивидуальная работа, чтение художественной литературы.
8.20 - 8.25	Утренняя гимнастика.
8.25 - 8.40	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак.
8.40 - 9.00	Игровая деятельность, подготовка к занимательной деятельности.
9.00 –9.55	Непрерывная образовательная деятельность.
9.55 – 10.05	Второй завтрак.
10.05 - 12.25	Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдения, игры: подвижные, строительные из песка, снега, труд, свободная деятельность, экспериментирование; индивидуальная работа с учителем – логопедом, коррекционная работа.
12.25 – 12.35	Возвращение с прогулки.
12.35 – 12.55	Гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед.
12.55 - 15.00	Подготовка ко сну, сон.
15.00 - 15.25	Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры.
15.25 - 16.10	Игры (строительные, сюжетно – ролевые, настольно – печатные, подвижные, театрализованные, дидактические), самостоятельная деятельность детей, непосредственно образовательная деятельность, чтение художественной литературы, коррекционная работа.
16.10 – 16.40	Подготовка к полднику, полдник.
16.40-18.00	Подготовка к прогулке, прогулка, Игры: подвижные, конструктивные с песком и снегом, труд, взаимодействие с родителями, уход домой.

### Подготовительная к школе группа (6 -7 лет)

Время	Режимные моменты
8.00-8.30	Начало образовательной деятельности: игры (строительные, сюжетно – ролевые, настольно – печатные, подвижные, театрализованные дидактические), индивидуальная работа, чтение художественной литературы.
8.30-8.35	Утренняя гимнастика.
8.35-8.55	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак.
8.55-9.00	Игровая деятельность, подготовка к занимательной деятельности.
9.00-10.10 10.20-10.50	Непрерывная образовательная деятельность.
10.10 – 10.20	Второй завтрак.
10.50-12.30	Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдения, игры: подвижные, строительные из песка, снега, труд, свободная деятельность, экспериментирование; индивидуальная работа с учителем – логопедом, коррекционная работа.
12.30 – 12.35	Возвращение с прогулки.
12.35-12.55	Гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед.
12.55-15.00	Подготовка ко сну, сон.
15.00-15.20	Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры.
15.20-16.20	Игры, самостоятельная деятельность детей, непосредственно образовательная деятельность, чтение художественной литературы.
16.20-16.40	Подготовка к полднику, полдник.
16.40-18.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Игры: подвижные, конструктивные с песком и снегом, труд, взаимодействие с родителями, уход домой.

## ТЁПЛЫЙ ПЕРИОД

**Старшая группа (5-6 лет)**

Время	Режимные моменты
-------	------------------

8.00 –8.30	Начало образовательной деятельности: игры (строительные, сюжетно – ролевые, настольно – печатные, подвижные, театрализованные дидактические), индивидуальная работа, чтение художественной литературы.
8.30 – 8.35	Утренняя гимнастика (на улице).
8.40 –9.00	Подготовка к завтраку, завтрак.
9.00 –10.15	Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдения, игры: подвижные, строительные из песка, труд, свободная деятельность, экспериментирование; индивидуальная работа: с учителем – логопедом, коррекционная работа, воздушные и солнечные процедуры, изодетельность, чтение художественной литературы.
10.25 – 10.35	II завтрак.
10.35- 12.20	Продолжение прогулки.
12.20 – 12.30	Возвращение с прогулки.
12.30 –13.00	Подготовка к обеду, обед.
13.00 – 15.15	Подготовка ко сну, дневной сон.
15.15 – 15.45	Подъем, бодрящая гимнастика, игры.
15.45 –16.00	Полдник.
16.00 –18.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Игры: подвижные, конструктивные с песком, труд, взаимодействие с родителями, уход домой.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
8.00 –8.30	Начало образовательной деятельности: игры (строительные, сюжетно – ролевые, настольно – печатные, подвижные, театрализованные

	дидактические), индивидуальная работа, чтение художественной литературы.
8.30 – 8.35	Утренняя гимнастика (на улице).
8.40 –9.00	Подготовка к завтраку, завтрак.
9.00 –10.15	Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдения, игры: подвижные, строительные из песка, труд, свободная деятельность, экспериментирование; индивидуальная работа: с учителем – логопедом, коррекционная работа, воздушные и солнечные процедуры, изодеятельность, чтение художественной литературы.
10.25 – 10.35	II завтрак.
10.35- 12.25	Продолжение прогулки.
12.25 – 12.30	Возвращение с прогулки.
12.30 –13.00	Подготовка к обеду, обед.
13.00 – 15.15	Подготовка ко сну, дневной сон.
15.15 – 15.45	Подъем, бодрящая гимнастика, игры.
15.45 –16.00	Полдник.
16.00 –18.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Игры: подвижные, конструктивные с песком, труд, взаимодействие с родителями, уход домой.

**Адаптационный режим.****Адаптационный режим выстраивается воспитателем индивидуально для каждого ребенка**

<b>Время</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Примечание</b>
6.30-7.30	Подъем, утренний туалет	
В дошкольном учреждении		
8.00	Приход детей. Совместная деятельность воспитателя с детьми (хороводные игры, адаптационные игры. Индивидуальная работа	1-я неделя (пребывание в детском саду не более 3-4 часов). Первые три дня с 8.00- 10.00, последующие дни с 8.00-12.00 (прием пищи, игры, прогулка)  Совместная деятельность, только с теми детьми, которые подойдут к воспитателю.
8.00-8.10	Утренняя гимнастика	
8.10-8.30	Завтрак, формирование культурно-гигиенических навыков	
8.30-9.00	Совместная деятельность педагога с детьми. Игры дидактические, коммуникативные. Самостоятельная деятельность	
9.00-9.15	Подгрупповые игры занятия	
9.15-10.00	Совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная деятельность.	
10.00-11.30	Подготовка к прогулке, прогулка	
11.30-12.00	Подготовка к обеду, формирование культурно-гигиенических навыков, обед	2-я неделя пребывания в саду (5-7 часов) Первые два дня 8.00-13.00 (прием пищи, игры, прогулка)
12.00-15.00	Дневной сон (чтение художественной литературы, музыкальная релаксация)	Последующие дни 8.00-15.00 (прием пищи, игры, прогулка, укладывание на сон)
15.00-15.30	Постепенный подъем. Гимнастика после сна. Оздоровительные мероприятия. Полдник	3-я неделя пребывания в саду полный день
15.30-16.00	Специально-организованная деятельность воспитателя и детей, индивидуальная работа	
16.00-17.00	Подготовка к прогулке. Прогулка	
17.00-17.20	Подготовка к ужину, ужин	
17.20-18.00	Организованная совместная деятельность, индивидуальная работа , взаимодействие с родителями.	

## **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 съесть 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 5-6 лет**

<b>Виды двигательной активности</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
	<b>Время в минутах</b>				
Утренняя гимнастика	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
НОД ОО «Физическое развитие»	<b>25</b>			<b>25</b>	
НОД ОО «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка)		<b>25</b>			<b>25</b>
Физминутки	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
НОД ОО «Физическое развитие» на прогулке			<b>25</b>		
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	<b>15/15</b>	<b>15/15</b>	<b>15/15</b>	<b>15/15</b>	<b>15/15</b>
Гимнастика после сна, корригирующая гимнастика	<b>10/15</b>	<b>10/15</b>	<b>10/15</b>	<b>10/15</b>	<b>10/15</b>
Игры с движениями, хороводные, игровые упражнения (в том числе с предметами)	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	<b>По 25 мин 2 раза в месяц</b>		<b>50</b>		

**Режим двигательной активности  
для детей 6-7 лет**

<b>Виды двигательной активности</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
	<b>Время в минутах</b>			
стика	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
ческое развитие»	<b>30</b>			<b>30</b>
жественно-эстетическое развитие» (Музыка)		<b>30</b>		
	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
ческое развитие» на прогулке			<b>30</b>	
ы на прогулке (утро/вечер)	<b>15/15</b>	<b>15/15</b>	<b>15/15</b>	<b>15/15</b>
ле сна, корректирующая гимнастика	<b>10/15</b>	<b>10/15</b>	<b>10/15</b>	<b>10/15</b>
ями, хороводные, игровые упражнения (в том ами)	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
и музыкально-ритмические досуги	<b>По 30 мин 2 раза в месяц</b>			<b>60</b>