

Приложение №8 к Адаптированной образовательной
программе ДО детей с ЗПР
МБДОУ «Детский сад №23 комбинированного
вида» приказ №48 от «31» августа 2021 г.

РЕЖИМЫ ДНЯ.

РЕЖИМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

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 –10.30	Непрерывная образовательная деятельность.
10.30 – 10.40	Второй завтрак.
10.40 - 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.
9.00-10.20	Непрерывная образовательная деятельность.
10.20 – 10.30	Второй завтрак.
10.30-12.30	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, изодеятельность, 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)

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, изо деятельность, 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**

Время	Виды деятельности	Примечание
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) Последующие дни 8.00-15.00 (прием пищи, игры, прогулка, укладывание на сон)
12.00-15.00	Дневной сон (чтение художественной литературы, музыкальная релаксация)	
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 класть ребенка первым и поднимать последним.

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

ОРГАНИЗАЦИЯ БОДРОСТВОВАНИЯ. 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

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Время в минутах				
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
НОД ОО «Физическое развитие»	25			25	
НОД ОО«Художественно-эстетическое развитие»(Музыка)		25			25
Физминутки	10	10	10	10	10
НОД ОО«Физическое развитие» на прогулке			25		
Подвижные 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 сдвижениями, хороводные, игровые упражнения (в том числе с предметами)					
	15	15	15	15	15
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	По 25 мин 2 раза в месяц		50		

Режим двигательной активности
для детей 6-7 лет

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четвер
	Время в минутах			
Стелсика	10	10	10	10
«Психическое развитие»	30			30
«Естественно-эстетическое развитие» (Музыка)		30		
	10	10	10	10
«Психическое развитие» на прогулке			30	
Игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15
Гимнастика для сна, корригирующая гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/15
Игры, хороводные, игровые упражнения (в том числе)	15	15	15	15
Музыкально-ритмические досуги	По 30 мин 2 раза в месяц	60		