

Приложение № 9

к Основной образовательной программе ДО

МБДОУ «Детский сад № 23 комбинированного вида»

приказ № 48 от «31» августа 2021 г.

РЕЖИМЫ ДНЯ

РЕЖИМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Режим дня в холодный период

1 младшей группы общеразвивающей направленности

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, взаимодействие с родителями, самостоятельная деятельность.	7.00–8.10
Утренняя гимнастика.	8.10–8.20
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.20–8.55
Самостоятельная деятельность, подготовка к образовательной деятельности.	8.55–9.10
Непрерывная образовательная деятельность.	9.10–9.20
Игровая деятельность Индивидуальная работа.	9.20–10.00
Второй завтрак.	10.00–10.20
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд).	10.20–11.30
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность.	11.30–11.50
Подготовка к обеду. Обед.	11.50–12.30
Подготовка ко сну. Воздушные ванны. Дневной сон.	12.30–15.00
Постепенный подъем. Водная дорожка.	15.00–15.25
Самостоятельная игровая деятельность Индивидуальная работа.	15.25–16.05
Подготовка к полднику. Усиленный полдник.	16.05–16.40
Подготовка к прогулке. Прогулка, игровая деятельность, самостоятельная деятельность.	16.40–19.00

Уход детей домой. Взаимодействие с родителями.	16.40–19.00
--	-------------

Режим дня в холодный период

2 младшей группы общеразвивающего направления

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, взаимодействие с родителями, самостоятельная деятельность.	7.00–8.10
Утренняя гимнастика.	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.20–8.50
Самостоятельная деятельность, подготовка к образовательной деятельности.	8.50-9.00
Непрерывная образовательная деятельность. Игровая деятельность. Индивидуальная работа.	9.00–10.00
Второй завтрак.	10.00-10.15
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд).	10.15–11.30
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность.	11.35–12.00
Подготовка к обеду. Обед.	12.00–12.35
Подготовка ко сну. Воздушные ванны. Дневной сон.	12.35–15.00
Постепенный подъем. Водная дорожка.	15.00–15.25
Самостоятельная игровая деятельность Индивидуальная работа.	15.25–16.10

Подготовка к полднику. Усиленный полдник.	16.10–16.40
Подготовка к прогулке. Прогулка, игровая деятельность, самостоятельная деятельность.	16.40–19.00
Уход детей домой. Взаимодействие с родителями.	16.40–19.00

**Режим дня в холодный период
средней группы общеразвивающей направленности**

Режимные моменты	Время
Прием детей, взаимодействие с родителями, самостоятельная деятельность.	7.00–8.15
Утренняя гимнастика.	8.15-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.25–8.50
Самостоятельная деятельность, подготовка к образовательной деятельности.	8.50-9.00
Непрерывная образовательная деятельность.	9.00–10.00
Второй завтрак.	10.00 -10.10
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд в природе).	10.10–11.40
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность.	11.45–12.10
Подготовка к обеду. Обед.	12.10–12.30
Подготовка ко сну. Воздушные ванны. Дневной сон.	12.30–15.00
Постепенный подъем. Водная дорожка.	15.00–15.25

Самостоятельная игровая деятельность Индивидуальная работа.	15.25–16.10
Подготовка к полднику. Усиленный полдник.	16.20–16.50
Подготовка к прогулке. Прогулка, игровая деятельность, самостоятельная деятельность.	16.50–19.00
Уход детей домой. Взаимодействие с родителями.	16.50–19.00

**Режим дня в холодный период
старшей группы общеразвивающей направленности**

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, взаимодействие с родителями, самостоятельная деятельность. Дежурство.	7.00–8.20
Утренняя гимнастика.	8.20 – 8.35
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30 - 8.50
Самостоятельная деятельность, подготовка к образовательной деятельности.	8.50 - 9.00
Непрерывная образовательная деятельность.	9.00 – 10.30
Второй завтрак.	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд).	10.40 – 12.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.	12.20 – 12.45

Подготовка к обеду. Дежурство. Обед.	12.45 – 13.10
Подготовка ко сну. Закаливание. Водная дорожка. Дневной сон.	13.10 – 15.00
Постепенный подъем.	15.00 – 15.35
Самостоятельная игровая, театрализованная деятельность, чтение художественной литературы. Образовательная деятельность. Досуг. Кружковая работа. Индивидуальная работа.	15.35 – 16.30
Подготовка к полднику. Дежурство. Усиленный полдник.	16.30 – 17.00
Подготовка к прогулке. Прогулка, игровая деятельность. Самостоятельная деятельность.	17.00 – 19.00
Уход детей домой. Взаимодействие с родителями.	17.00 – 19.00

Режим дня в холодный период

подготовительной к школе группы общеразвивающей направленности

Режимные моменты	Время
Прием детей, взаимодействие с родителями, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика, дежурство.	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.35 – 8.50
Самостоятельная деятельность, подготовка к образовательной деятельности.	8.50 – 9.00
Непрерывная образовательная деятельность.	9.00 - 10.50
Второй завтрак.	10.20–10.30
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд).	10.30–12.40
Возвращение с прогулки, игры, чтение художественной литературы.	12.40–13.00
Подготовка к обеду. Обед.	13.00–13.35

Подготовка ко сну. Дневной сон.	13.35–15.00
Постепенный подъем, воздушные, закаливающие процедуры.	15.00–15.35
Образовательная деятельность (занятие, кружковая, индивидуальная работа, развлечения).	15.35–16.35
Подготовка к полднику. Полдник	16.35 – 17.00
Самостоятельная деятельность детей.	17.00–17.10
Подготовка к прогулке. Прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой. Взаимодействие с родителями.	17.10–19.00

Режим дня в теплый период года.

Группа общеразвивающей направленности ранний возраст (2-3 лет)

Время	Деятельность детей и воспитателя
7.00-8.10	Утренняя встреча и осмотр детей на свежем воздухе. Совместная деятельность воспитателя с детьми (беседы с детьми, наблюдения в центре природы, дидактические игры, чтение художественной литературы). Самостоятельная деятельность, свободные игры.
8.10-8.20	Утренняя гимнастика на улице.
8.20-9.00.	Подготовка к завтраку, завтрак.
9.00– 11.20	Индивидуальная работа. Игра, подготовка к прогулке, выход на улицу. Совместная деятельность педагога с детьми и самостоятельная деятельность детей. Физкультурный досуг, игры (подвижные, сюжетно-ролевые и т.д.), наблюдения, художественно-творческая деятельность, конструирование, хороводы, потешки. Физическая культура на свежем воздухе. Согласно плану работы воспитателя. Воздушные, солнечные процедуры. Питьевой режим.
11.20-11.45	Возвращение с прогулки; подготовка к обеду.
11.45-12.10	Обед.
12.10-12.30	Подготовка ко сну, воздушные ванны.

12.30-15.30	Дневной сон.
15.30-16.00	Постепенный подъем; бодрящая гимнастика воздушное закаливание в сочетании с физическими упражнениями, босохождение по контактными дорожкам, гимнастика после сна; воздушные ванны; водные и гигиенические процедуры.
16.00-16.40	Подготовка к полднику, полдник.
16.40-19.00	Подготовка к прогулке и выход на прогулку. Прогулка: подвижные игры; дидактические игры; беседы с детьми; индивидуальная работа по развитию движения. Совместная деятельность педагога с детьми и самостоятельная деятельность детей: наблюдение, игры. Работа с родителями. Уход детей домой.

Режим дня в теплый период года.

Группа общеразвивающей направленности (3-4 лет)

Время	Деятельность детей и воспитателя
7.00-8.10	Утренняя встреча и осмотр детей на свежем воздухе. Совместная деятельность воспитателя с детьми (беседы с детьми, наблюдения в центре природы, дидактические игры, чтение художественной литературы). Самостоятельная деятельность, свободные игры.
8.10-8.20	Утренняя гимнастика на улице.
8.20-9.00.	Подготовка к завтраку, завтрак.
9.00– 11.30	Индивидуальная работа. Игра, подготовка к прогулке, выход на улицу. Совместная деятельность педагога с детьми и самостоятельная деятельность детей: физкультурный досуг, игры (подвижные, сюжетно-ролевые и т.д.), наблюдения, художественно-творческая деятельность, конструирование, хороводы, потешки. Физическая культура на свежем воздухе. Согласно плану работы воспитателя. Воздушные, солнечные процедуры. Питьевой режим.

11.30-11.50	Возвращение с прогулки; подготовка к обеду.
11.50-12.20	Обед. Культурно-гигиенические навыки; этикет.
12.20-12.40	Подготовка ко сну, воздушные ванны.
12.40-15.30	Дневной сон.
15.30-15.50	Постепенный подъем; бодрящая гимнастика воздушное закаливание в сочетании с физическими упражнениями, босохождение по контактными дорожкам, гимнастика после сна; воздушные ванны; водные и гигиенические процедуры.
15.50-16.10	Совместная деятельность педагога с детьми и самостоятельная деятельность детей: физкультурный досуг, игры (подвижные, сюжетно-ролевые и т.д.), наблюдения, художественно-творческая деятельность, конструирование,
16.10-16.50	Подготовка к полднику, полдник.
16.50-19.00	Подготовка к прогулке и выход на прогулку. Прогулка: подвижные игры; дидактические игры; беседы с детьми; индивидуальная работа по развитию движения. Совместная деятельность педагога с детьми и самостоятельная деятельность детей: наблюдение, игры. Работа с родителями. Уход детей домой.

Режим дня в теплый период года.

Группа общеразвивающей направленности (4-5 лет)

Время	Деятельность детей и воспитателя
7.00-8.20	Утренняя встреча и осмотр детей на свежем воздухе. Совместная деятельность воспитателя с детьми (беседы с детьми; наблюдения в природе; дидактические игры, чтение художественной литературы). Самостоятельная игровая деятельность.
8.20-8.40	Утренняя гимнастика на улице; оздоровительный бег.

8.40-9.10	Подготовка к завтраку, завтрак; культурно-гигиенические навыки; этикет.
9.10-12.00	Подготовка к прогулке, выход на улицу. Совместная деятельность педагога с детьми и самостоятельная деятельность детей. Игры (подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые и т.д.). Художественно-творческая деятельность, конструирование, наблюдения в природе; труд в природе; подвижные игры; ролевые игры; игры; рисование на асфальте). Физическая культура на свежем воздухе, воздушные, солнечные, водные процедуры, питьевой режим.
12.00-12.20	Возвращение с прогулки; обливание рук до локтей прохладной водой, подготовка к обеду.
12.20-12.50	Обед: полоскание рта водой комнатной температуры, самообслуживание; культурно-гигиенические навыки; этикет; здоровье.
12.55-13.00	Подготовка ко сну: самообслуживание, закаливание.
13.00-15.30	Дневной сон.
15.30-15.50	Постепенный подъем; бодрящая гимнастика воздушное закаливание в сочетании с физическими упражнениями, босохождение по контактными дорожкам, водные процедуры гимнастика после сна; воздушные ванны; водные и гигиенические процедуры.
15.50-16.20	Подготовка к прогулке. Прогулка: подвижные игры; дидактические игры; беседы с детьми; индивидуальная работа по развитию движения; рисование на асфальте.
16.20-17.00	Возвращение с прогулки. Уплотненный полдник: самообслуживание; культурно-гигиенические навыки; этикет.
17.00.-19.00	Игры, подготовка к прогулке и выход на прогулку. Совместная деятельность педагога с детьми.

	Самостоятельная деятельность детей: наблюдение, воздушные и солнечные процедуры, игры. Свободные игры детей; чтение художественной литературы. Уход детей домой; взаимодействие с семьей.
--	---

Режим дня в теплый период года.

Группа общеразвивающей направленности (5-6 лет)

Время	Деятельность детей и воспитателя
7.00-8.20	Утренняя встреча и осмотр детей на свежем воздухе. Совместная деятельность воспитателя с детьми (беседы с детьми; наблюдения в природе; дидактические игры; чтение художественной литературы). Самостоятельная игровая деятельность.
8.20-8.40	Утренняя гимнастика на улице; оздоровительный бег.
8.40-9.10	Подготовка к завтраку, завтрак; культурно-гигиенические навыки; этикет.
9.10-12.15	Подготовка к прогулке, выход на улицу. Совместная деятельность педагога с детьми и самостоятельная деятельность детей. Игры (подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые и т.д.). Экспериментирование. Художественно-творческая деятельность, конструирование, наблюдения в природе; труд в природе; подвижные игры; ролевые игры; игры; рисование на асфальте). Физическая культура на свежем воздухе, воздушные, солнечные, водные процедуры, питьевой режим.
12.15-12.25	Возвращение с прогулки; обливание рук до локтей прохладной водой, подготовка к обеду.
12.25-12.50	Обед: полоскание рта водой комнатной температуры, самообслуживание; культурно-гигиенические навыки; этикет; здоровье.
12.55-13.00	Подготовка ко сну: самообслуживание, закаливание.
13.00-15.30	Дневной сон.

15.30-16.00	Постепенный подъем; бодрящая гимнастика воздушное закаливание в сочетании с физическими упражнениями, босохождение по контактными дорожкам, водные процедуры гимнастика после сна; воздушные ванны; водные и гигиенические процедуры.
16.00-16.30	Подготовка к прогулке. Прогулка: подвижные игры; дидактические игры; беседы с детьми; индивидуальная работа по развитию движения; рисование на асфальте.
16.30-17.00	Возвращение с прогулки. Уплотненный полдник: самообслуживание; культурно-гигиенические навыки; этикет.
17.00.-19.00	Игры, подготовка к прогулке и выход на прогулку. Совместная деятельность педагога с детьми. Самостоятельная деятельность детей: наблюдение, воздушные и солнечные процедуры, игры. Свободные игры детей; чтение художественной литературы. Уход детей домой; взаимодействие с семьей.

Адаптационный режим для детей раннего возраста.

Адаптационный режим выстраивается воспитателем индивидуально для каждого ребенка

время	вид деятельности	примечание
6.30-7.30	Подъем, утренний туалет.	
В дошкольном образовательном учреждении		
7.00-8.00	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
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.	теми детьми, которые подойдут к воспитателю.
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).	
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 ужину, ужин.	
17.00-17.20	Подготовка к прогулке. Прогулка.	
17.20-19.00	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 ДОУ). 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 раннего возраста 1-3 лет

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
	Время в минутах					
Утренняя гимнастика	5	5	5	5	5	25
НОД ОО «Физическое развитие»	10			10		20
НОД ОО «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка)			10		10	
Физминутки	3	3	3	3	3	15
НОД ОО «Физическое развитие» на прогулке		10				
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	1ч. 40 мин.
Гимнастика после сна, корригирующая гимнастика	5/10	5/10	5/10	5/10	5/10	25/50
Игры с движениями, хороводные, игровые упражнения (в том числе с предметами)	10	10	10	10	10	50
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	По 15 мин 2 раза в месяц					30

Режим двигательной активности для детей 3-4 лет

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
	Время в минутах					
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8	40
НОД ОО «Физическое развитие»	15		15			30
НОД ОО «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка)		15		15		30
Физминутки	5	5	5	5	5	25
НОД ОО «Физическое развитие» на прогулке					15	15
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2 ч. 30 мин
Гимнастика после сна, корригирующая гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	50/1 ч15мин
Игры с движениями, хороводные, игровые упражнения (в том числе с предметами)	10	10	10	10	10	50
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	20 мин.2 раза в месяц					40 мин

Режим двигательной активности для детей 4-5 лет

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
	Время в минутах					
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8	40
НОД ОО «Физическое развитие»	20		20			40
НОД ОО «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка)		20		20		40
Физминутки	5	5	5	5	5	25
НОД ОО «Физическое развитие» на прогулке					20	20
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2 ч. 30 мин
Гимнастика после сна, корригирующая гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	50/1 ч15мин
Игры с движениями, хороводные, игровые упражнения (в том числе с предметами)	10	10	10	10	10	50
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	20 мин.2 раза в месяц					40 мин

Режим двигательной активности для детей 5-6 лет

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
	Время в минутах					
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
НОД ОО «Физическое развитие»	25			25		50
НОД ОО «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка)		25			25	50
Физминутки	10	10	10	10	10	50
НОД ОО «Физическое развитие» на прогулке			25			25
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2 ч.30 мин
Гимнастика после сна, корригирующая гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	50/1ч.15 мин
Игры с движениями, хороводные, игровые упражнения (в том числе с предметами)	15	15	15	15	15	1ч.15 мин
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	25 мин 2 раза в месяц					50

Режим двигательной активности для детей 6-7 лет

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
	Время в минутах					
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
НОД ОО «Физическое развитие»	30			30		60
НОД ОО «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка)		30			30	60
Физминутки	10	10	10	10	10	50
НОД ОО «Физическое развитие» на прогулке			30			30
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2 ч.30 мин
Гимнастика после сна, корригирующая гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	50/1ч.15 мин
Игры с движениями, хороводные, игровые упражнения (в том числе с предметами)	15	15	15	15	15	1ч.15 мин
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	30 мин 2 раза в месяц					60