ПРИЛОЖЕНИЕ № 3
к Основной образовательной программе ДО
МБДОУ «Детский сад № 28 комбинированного вида»
Приказ № 14/1 от 17. 03. 2020г.

РЕЖИМЫ ДНЯ

Режим дня в холодное время года.

Режимные моменты	Общеобразоват ные группы (1,5-3 лет)	Общеобразоват ная группа (3-4 лет)	Общеобразоват ная группа (4-5 лет)	Общеобразоват ная группа (5-6 лет)	Общеобразоват ная группа (6-7 лет)
Приход дет детский сад Совместная деятельнос воспитател детьми, индивидуал я работа. Взаимодейс е с родител	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.20	8.00-8.30	8.00-8.40
Гигиеничес процедуры, завтрак	8.10-8.30	8.15-8.30	8.20-8.35	8.30-8.45	8.30-8.45
Совместная деятельнос педагога с детьми/ подготовка НОД (играм занятиям)	8.30- 9.00	8.30- 9.00	8.35- 9.00	8.45-9.00	8.45-9.00
НОД, подгруппов игры заняти	9.00- 9.30	9.00-9.40	9.00-10.00	9.00-10.30	9.00-11.00
Совместная деятельнос педагога детьми	9.30.- 10.00	9.40-10.20	10.00-10.30	10.30-11.00	-
Подготовка прогулке, прогулка	10.00- 11.30	10.30- 12.00	10.30-12.10	11.00-12.20	11.00-12.30
Подготовка обеду. Обед	11.30-12.00	12.00-12.30	12.10-12.30	12.20-12.40	12.30-12.45
Подготовка сну, дневно сон	12.00-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.40-15.00	12.45-15.00
Постепенн подъем.	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30

Гимнастика после сна. Оздоровите ые мероприяти Полдник					
НОД (в группах старшего возраста) ,совместная деятельнос индивидуал я работа	15.30- 16.00	15.30- 16.00	15.30- 16.00	15.30- 16.00	15.30- 16.00
Подготовка прогулке, прогулка	16.00-17.00	16.00-17.10	16.00-17.20	16.00-17.30	16.00-17.30
Подготовка ужину, ужи	17.00-17.20	17.10- 17.30	17.20-17.30	17.30-17.40	17.40-17.50
Организова я совместна деятельнос индивидуал я работа , взаимодейс е с родител	17.20-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.40-19.00	17.50-19.00

Режим в теплое время года.

Режимные моменты	Общеобразоват ные группы (1,5-3 лет)	Общеобразоват ная группа (3-4 лет)	Общеобразоват ная группа (4-5 лет)	Общеобразоват ная группа (5-6 лет)	Общеобразоват ная группа (6-7 лет)
Приход дет детский сад Совместная деятельнос воспитател детьми, индивидуал	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00

я работа. Взаимодейс е с родител					
Утренняя гимнастика свежем воздухе	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.15	8.00-8.15
Гигиеничес процедуры, завтрак	8.10-8.30	8.15-8.30	8.20-8.35	8.30-8.45	8.30-8.40
Совместная деятельнос педагога с детьми/ подготовка НОД (играм занятиям)	8.30- 9.00	8.30- 9.00	8.35- 9.00	8.45-9.00	8.45-9.00
НОД, подгруппов игры заняти (основное проведение прогулочны площадках)	9.00- 9.30	9.00-9.40	9.00-10.00	9.00-10.30	9.00-11.00
Совместная деятельнос педагога детьми	9.30.- 10.00	9.40-10.20	10.00-10.30	10.30-11.00	-
Подготовка прогулке, прогулка	10.00- 11.30	10.30- 12.00	10.30-12.10	11.00-12.20	11.00-12.30
Подготовка обеду. Обед	11.30-12.00	12.00-12.30	12.10-12.30	12.20-12.40	12.30-12.45
Подготовка сну, дневно сон	12.00-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.40-15.00	12.45-15.00
Постепенн подъем. Гимнастика после сна. Оздоровите ые мероприяти Полдник	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30

НОД (в группах старшего возраста) ,совместная деятельнос индивидуал я работа	15.30- 16.00	15.30- 16.00	15.30- 16.00	15.30- 16.00	15.30- 16.00
Подготовка прогулке, прогулка	16.00-17.00	16.00-17.10	16.00-17.20	16.00-17.30	16.00-17.30
Подготовка ужину, ужи	17.00-17.20	17.10- 17.30	17.20-17.30	17.30-17.40	17.40-17.50
Организова я совместна деятельнос индивидуал я работа , взаимодейс е с родител	17.20-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.40-19.00	17.50-19.00

Адаптационный режим для детей раннего возраста.

Адаптационный режим выстраивается воспитателем индивидуально для каждого ребенка.

Время	Виды деятельности	Примечание
6.30-7.30	Подъем, утренний туалет	
В дошкольном учреждении		
7.00-8.00	Приход детей . Совместная деятельность воспитателя с детьми (хороводные игры, адаптационные игры…)	1-я неделя (пребывание в детском саду не более 3-4 час Первые три дня с 8.00- 10.00, последующие дни с 8.00-12.0 (прием пищи, игры, прогулка Совместная деятельность, то. с теми детьми , которые подойдут к воспитателю.
8.00-8.10	Утренняя гимнастика	
8.10-8.30	Завтрак, формирование культурно-гигиен ческих навыков	
8.30-9.00	Совместная деятельность педагога с детьм Игры дидактические, коммуникативные. Самостоятельная деятельность	
9.00-9.15	Подгрупповые игры занятия	
9.15-10.00	Совместная деятельность педагога с детьм индивидуальная деятельность	

10-00-11.30	Подготовка к прогулке, прогулка	
11.30-12.00	Подготовка к обеду, формирование культу но-гигиенических навыков,обед	2-я неделя пребывания в саду (5-7 часов) Первые два дня 8. 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. Полдник	3- я неделя пребывания в саду полный день
15.30-16.00	Специально-организованная деятель ность воспитателя и детей, индивидуальна работа	
16.00-17.00	Подготовка к прогулке. Прогулка	
17.00-17.20	Подготовка к ужину, ужин	
17.20-19.00	Организованная совместная деятель ность, 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 детей 3 – го года жизни

(время в минутах)

№ п/п	Виды двигательной активности	Понедельн	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
1	Утренняя гимнаст	5	5	5	5	5	25
2	НОД ОО «Физическое развитие		10		10		20
3	НОД ОО «Художественно-эстетическое развитие» (Музык	10		10			20
4	Физкультминутки	3		3	3	3	15
5	НОД ОО «Физическое развитие» на прогулке					10	10
6	Подвижные игры физические упражнения на прогулке(1-я и я половина дня)	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	1ч 40
7	Гимнастика после сна коррегирующая гимнастика,	5/10	5/10	5/10	5/10	5/10	25/50
8	Игры с движениям хороводные, игро упражнения (в том числе с предметам	10	10	10	10	10	50
9	Музыкально – сортивные досуг	по 15 минут 2 раза в месяц					30

Режим двигательной активности детей 4 – го года жизни

№ п/п	Виды двигательной активности	Понедельн	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
1	Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8	40
2	НОД ОО «Физическое		15		15		30

	развитие						
3	НОД ОО «Художественно-эстетическое развитие» (Музы	15		15			30
4	Физкультминутк	5	5	5	5	5	25
5	НОД ОО «Физическое развитие» на прогулке					15	15
6	Подвижные игры физические упражнения на прогулке(1-я я половина дня)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2 ч 3
7	Гимнастика посл сна коррегирующая гимнастика,	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	50/1ч15
8	Игры с движения хороводные, игровые упражне (в том числе с предметами)	10	10	10	10	10	50
9	Музыкально – сортивные досу	20 минут 2 раза в месяц					40

Режим двигательной активности детей 5 – го года жизни

№ п/п	Виды двигательной активности	Понедельн	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
1	Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8	40
2	НОД ОО «Физическое развитие		20		20		40
3	НОД ОО «Художественно-эстетическое развитие» (Музы	20		20			40
4	Физкультминутк	5	5	5	5	5	25
5	НОД ОО «Физическое развитие» на прогулке					20	20
6	Подвижные игры	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2 ч 3

	физические упражнения на прогулке(1-я я половина дня)						
7	Гимнастика посл сна коррегирующая гимнастика,	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	50/ 1ч15
8	Игры с движения хороводные, игровые упражне (в том числе с предметами)	15	15	15	15	15	1 ч 15 м
9	Музыкально – сортивные досу	20 минут 2 раза в месяц					40

Режим двигательной активности детей 6 – го года жизни

№ п/п	Виды двигательной активности	Понедельн	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
2	НОД ОО «Физическое развитие		25		25		50
3	НОД ОО «Художественно-эстетическое развитие» (Музы	25		25			50
4	Физкультминутки	10	10	10	10	10	50
5	НОД ОО «Физическое развитие» на прогулке					25	25
6	Подвижные игры физические упражнения на прогулке(1-я я половина дня)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2 ч 3
7	Гимнастика посл сна коррегирующая гимнастика,	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	50/ 1ч15
8	Игры с движения хороводные, игровые упражне	15	15	15	15	15	1 ч 15 м

	(в том числе с предметами)						
9	Музыкально – сортивные досу	25 минут 2 раза в месяц					50

Режим двигательной активности детей 7 – го года жизни

№ п/п	Виды двигательной активности	Понедельн	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
2	НОД ОО «Физическое развитие		30		30		60
3	НОД ОО «Художественно-эстетическое развитие» (Музы	30		30			60
4	Физкультминутки	10	10	10	10	10	50
5	НОД ОО «Физическое развитие» на прогулке					30	30
6	Подвижные игры физические упражнения на прогулке(1-я я половина дня)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2 ч 3
7	Гимнастика посл сна коррегирующая гимнастика,	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	50/ 1ч15
8	Игры с движения хороводные, игровые упражне (в том числе с предметами)	15	15	15	15	15	1 ч 15 м
9	Музыкально – сортивные досу	30 минут 2 раза в месяц					60