

РЕЖИМЫ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ И ТЕПЛЫЙ ПЕРИОДЫ ГОДА

## Режим дня в холодный период года

<b>Группа общеразвивающей направленности раннего возраста(1-3года)</b>	
<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Встреча детей. Начало образовательной деятельности: игры (строительные, настольно-печатные, дидактические, подвижные), индивидуальная работа, чтение художественной литературы	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.15 - 8.20
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.50
Непрерывная образовательная деятельность по подгруппам	8.50 – 9.00
	9.10 – 9.20
Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	9.20 – 9.35
Подготовка к прогулке, прогулка ( наблюдения, игры: подвижные, строительные из песка, снега; труд, свободная деятельность, индивидуальная работа)	9.35 – 11.15
Возвращение с прогулки	11.15 – 11.30
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.00
Подготовка ко сну, сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 -15.30
Непрерывная образовательная деятельность по подгруппам	15.30 – 15.40
	15.40 – 15.50
Игры (строительные, сюжетно-ролевые, дидактические, подвижные, театрализованные), самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы	15.50 – 17.00
Гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин	17.00 – 17.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры: подвижные, конструктивные с песком, снегом; труд), работа с родителями, уход детей домой	17.30 – 19.00

**Группа общеразвивающей направленности (3-4года)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Встреча детей. Начало образовательной деятельности: игры (строительные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные, подвижные, театрализованные, дидактические), индивидуальная работа, чтение художественной литературы, ежедневная утренняя гимнастика	7.00 – 8.20
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.50
Игровая деятельность, подготовка к занимательной деятельности	8.50 – 9.00
Непрерывная образовательная деятельность	9.00 – 9.45
Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры: подвижные, строительные из песка, снега; труд, свободная деятельность, экспериментирование, индивидуальная работа)	9.45 – 12.05
Возвращение с прогулки	12.05 – 12.20
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед	12.20 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 – 15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика. Закаливающие процедуры	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.40
Подготовка к прогулке, прогулка ( игры: подвижные, конструктивные с песком и снегом, труд), возвращение с прогулки	15.40 – 17.20
Гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин	17.20 – 17.50
Игры (строительные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные, театрализованные, дидактические), самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы	17.50 - 18.40
Самостоятельная деятельность детей, взаимодействие с родителями, уход детей домой	18.40 – 19.00

**Группа общеразвивающей направленности (4-6лет)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Встреча детей. Начало образовательной деятельности: игры (строительные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные, подвижные, театрализованные, дидактические), индивидуальная работа, чтение художественной литературы, ежедневная утренняя гимнастика	7.00 – 8.25
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.55
Игровая деятельность, подготовка к занимательной деятельности	8.55 – 9.10
Непрерывная образовательная деятельность	9.10 – 9.30 9.40 – 10.00
Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры: подвижные, строительные из песка и снега(зимой), труд, экспериментирование, индивидуальная работа)	10.00 – 12.15
Возвращение с прогулки	12.15 – 12.30
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика. Закаливающие процедуры	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры: подвижные, конструктивные песком и снегом (зимой), труд, самостоятельная деятельность детей), возвращение с прогулки	15.40 – 17.30
Гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин	17.30 – 18.00
Игры(строительные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные, подвижные, театрализованные, дидактические), самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы	18.00-18.45
Самостоятельная деятельность детей, взаимодействие с родителями, уход детей домой	18.45 – 19.00

**Группа компенсирующей направленности (5-7 лет)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Встреча детей. Начало образовательной деятельности: игры (строительные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные, подвижные, театрализованные, дидактические), индивидуальная работа, чтение художественной литературы	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
Игровая деятельность, подготовка к занимательной деятельности	8.50 – 9.00
Непрерывная образовательная деятельность	9.00 – 9.30 9.40 – 10.10 10.20 – 10.50
Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры: подвижные, строительные из песка, снега; труд, свободная деятельность, экспериментирование, индивидуальная работа)	10.50 – 12.40
Возвращение с прогулки	12.40 – 12.50
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед	12.50 – 13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	13.15 – 15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика. Закаливающие процедуры	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 - 15.35
Игры, самостоятельная деятельность детей, непосредственно образовательная деятельность, чтение художественной литературы. Индивидуально-коррекционная работа по заданию логопеда	15.35 – 16.45
Гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин	16.45 – 17.10
Подготовка к прогулке, прогулка ( игры: подвижные, конструктивные с песком и снегом(зимой); труд). Взаимодействие с родителями. Уход детей домой	17.10 – 17.30

## Режим дня в теплый период года

<b>Группа общеразвивающей направленности раннего возраста</b>	
<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Встреча детей. Начало образовательной деятельности: игры (строительные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные, подвижные, театрализованные, дидактические), индивидуальная работа, чтение художественной литературы. Утренняя гимнастика.	7.00 – 8.20
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.50
Подготовка и проведение игры	8.50 – 9.05 – 9.20
Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры: подвижные, строительные из песка, труд, свободная деятельность, индивидуальная работа, воздушные и солнечные процедуры, чтение художественной литературы)	9.20 – 11.10
Возвращение с прогулки	11.10 – 11.30
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.00
Подготовка ко сну, сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 -15.25
Подготовка к прогулке, прогулка ( игры: подвижные, конструктивные с песком труд, свободная деятельность детей, индивидуальная работа)	15.25 – 17.00
Возвращение с прогулки	17.00 – 17.20
Гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин	17.20 – 17.50
Подготовка к прогулке, прогулка. Работа с родителями. Уход детей домой.	17.50 – 19.00

### Группа общеразвивающей направленности (3-4года)

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Встреча детей. Начало образовательной деятельности: игры (строительные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные, подвижные, театрализованные, дидактические), индивидуальная работа, чтение художественной литературы.	7.00 – 8.10
Утренняя гимнастика на воздухе	8.10 – 8.15
Возвращение с улицы	8.15 - 8.30
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры: подвижные, строительные из песка, сюжетно-ролевые; труд, свободная деятельность, экспериментирование, индивидуальная работа, воздушные и солнечные процедуры, изодетельность, чтение художественной литературы)	9.00 – 12.00
Возвращение с прогулки	12.00 – 12.20
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед	12.20 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 – 15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика. Закаливающие процедуры	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 15.35
Подготовка к прогулке, прогулка (игры: подвижные, конструктивные с песком, свободная деятельность, труд, индивидуальная работа)	15.35 – 17.15
Возвращение с прогулки	17.15 – 17.30
Гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин	17.30 – 18.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры: подвижные, свободная деятельность детей). Взаимодействие с родителями, уход детей домой	18.00 – 19.00

### Группа общеразвивающей направленности (4-6лет)

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Встреча детей. Начало образовательной деятельности: игры (строительные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные, подвижные, театрализованные, дидактические), индивидуальная работа, чтение художественной литературы. Утренняя гимнастика на улице	7.00 – 8.20
Возвращение с улицы	8.20 – 8.30
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.55
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры: подвижные, строительные из песка, сюжетно-ролевые; труд, свободная деятельность, экспериментирование, индивидуальная работа, воздушные и солнечные процедуры, изодетальность, чтение художественной литературы)	8.55 – 12.10
Возвращение с прогулки	12.10 – 12.30
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика. Закаливающие процедуры	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.40
Подготовка к прогулке, прогулка ( игры: подвижные, строительные из песка, сюжетно-ролевые; труд, свободная деятельность, индивидуальная работа)	15.40 – 17.25
Возвращение с прогулки	17.25 – 17.40
Гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин	17.40 – 18.10
Подготовка к прогулке, прогулка (игры: подвижные, конструктивные с песком, свободная деятельность). Взаимодействие с родителями, уход детей домой	18.10 – 19.00



## Группа компенсирующей направленности (5-7 лет)

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Встреча детей. Начало образовательной деятельности: игры (строительные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные, подвижные, театрализованные, дидактические), индивидуальная работа, чтение художественной литературы. Утренняя гимнастика на улице	7.30 – 8.20
Возвращение с улицы	8.20 – 8.30
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры: подвижные, строительные из песка, труд, свободная деятельность, экспериментирование; индивидуальная работа с учителем-логопедом, воспитателем; воздушные и солнечные процедуры, изодеятельность, чтение художественной литературы)	8.50 – 12.40
Возвращение с прогулки	12.40 – 12.50
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед	12.50 – 13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	13.15 – 15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика. Закаливающие процедуры	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.35
Подготовка к прогулке, прогулка (игры: подвижные, конструктивные с песком, самостоятельная деятельность детей, труд)	15.35 – 16.45
Возвращение с улицы	16.45 – 16.55
Гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин	16.55 – 17.15
Игры, самостоятельная деятельность детей. Взаимодействие с родителями, уход детей домой	17.15 – 17.30

## 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) 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	
17.20-19.00	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 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.