

**Вариативные режимы дня
АОП ДО детей с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

Организация жизнедеятельности детей в течение дня
в холодный период года при благоприятных погодных условиях

Время	Режимные моменты
8.00-8.10	Самостоятельная продуктивная деятельность.
8.10-8.20	Утренняя гимнастика.
8.20-8.25	Закрепление культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры).
8.25-8.45	Закрепление навыков культуры еды (Завтрак).
8.45-8.55	Утренний круг
8.55-9.00	Развитие трудолюбия при подготовке к занятиям.
9.00-10.00	Занятия.
10.00-10.25	Самостоятельная двигательная деятельность. Индивидуальная работа.
10.25-12.10	Закрепление культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры). Закрепление навыков самообслуживания при подготовке к прогулке. Прогулка: наблюдения, труд, подвижные игры. Самостоятельная игровая деятельность: сюжетно-ролевые игры, индивидуальная работа.
12.10-12.20	Закрепление навыков самообслуживания после прогулки.
12.20-12.30	Закрепление культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры).
12.30-12.55	Закрепление навыков культуры еды (Обед).
12.55-13.05	Закрепление культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры), закрепление навыков самообслуживания при подготовке ко сну.
13.05-15.00	Сон.
15.00-15.10	Гимнастика пробуждения, закрепление культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры).
15.10-15.30	Закрепление навыков культуры еды (Полдник).
15.30-15.40	Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуальная работа с детьми
15.40-16.00	Совместная деятельность: чтение художественной литературы.
16.00-16.20	Самостоятельная познавательно-исследовательская деятельность Индивидуальная работа.
16.20-16.30	Вечерний круг
16.30-16.35	Закрепление культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры).
16.35-16.50	Закрепление навыков культуры еды (Ужин).
16.50-17.00	Закрепление культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры), закрепление навыков самообслуживания при подготовке к вечерней прогулке.
17.00-18.00	Прогулка: наблюдения, подвижные игры. Самостоятельная двигательная деятельность.

Организация жизнедеятельности детей в течение дня
в холодный период года при неблагоприятных погодных условиях

Время	Режимные моменты
8.00-8.10	Самостоятельная продуктивная деятельность.
8.10-8.20	Утренняя гимнастика.
8.20-8.25	Закрепление культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры).
8.25-8.45	Закрепление навыков культуры еды (Завтрак).
8.45-8.55	Утренний круг
8.55-9.00	Развитие трудолюбия при подготовке к занятиям.
9.00-10.00	Занятия.
10.00-10.25	Самостоятельная двигательная деятельность. Индивидуальная работа.
10.25-10.55	Самостоятельная двигательная деятельность в физкультурном уголке Индивидуальная работа
10.55-11.20	Совместная познавательно-исследовательская деятельность
11.20-11.55	Самостоятельная продуктивная деятельность Индивидуальная работа
11.55-12.10	Чтение художественной литературы
12.10-12.20	Закрепление навыков трудолюбия: уборка игрового материала
12.20-12.30	Закрепление культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры).
12.30-12.55	Закрепление навыков культуры еды (Обед).
12.55-13.05	Закрепление культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры), закрепление навыков самообслуживания при подготовке ко сну.
13.05-15.00	Сон.
15.00-15.10	Гимнастика пробуждения, закрепление культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры).
15.10-15.30	Закрепление навыков культуры еды (Полдник).
15.30-15.40	Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуальная работа с детьми
15.40-16.00	Совместная деятельность: чтение художественной литературы.
16.00-16.20	Самостоятельная познавательно-исследовательская деятельность Индивидуальная работа.
16.20-16.30	Вечерний круг
16.30-16.35	Закрепление культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры).
16.35-16.50	Закрепление навыков культуры еды (Ужин).
16.50-17.00	Закрепление культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры), закрепление навыков самообслуживания при подготовке к вечерней прогулке.
17.00-18.00	Прогулка: наблюдения, подвижные игры. Самостоятельная двигательная деятельность.

Организация жизнедеятельности детей в течение дня
в теплый период года при благоприятных погодных условиях

Время	Режимные моменты	Примечания
8.00-8.20	Самостоятельная коммуникативная деятельность, коммуникативные игры Индивидуальная работа	Прием на улице
8.20- 8.30	Утренняя гимнастика	На улице
8.31- 8.35	Закрепление культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры)	
8.35- 8.55	Закрепление навыков культуры еды (Завтрак)	
8.55- 9.15	Утренний круг	
9.15-9.45	Совместная двигательная деятельность	
9.45-12.15	Закрепление навыков самообслуживания при подготовке к прогулке. Прогулка: наблюдения, труд, подвижные игры, самостоятельная игровая деятельность: народные игры, индивидуальная работа	
12.15-12.25	Закрепление культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры)	
12.30-12.55	Закрепление навыков культуры еды (Обед)	
12.55-13.00	Закрепление культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры), закрепление навыков самообслуживания при подготовке ко сну	
13.05-15.00	Сон	
15.00-15.10	Гимнастика пробуждения, закрепление культурно- гигиенических навыков (гигиенические процедуры).	
15.10-15.30	Закрепление навыков культуры еды (Полдник).	
15.30-15.40	Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуальная работа с детьми	
15.40-16.00	Совместная деятельность: чтение художественной литературы.	
16.00-16.20	Самостоятельная познавательно-исследовательская деятельность Индивидуальная работа.	
16.20-16.30	Вечерний круг	
16.30-16.35	Закрепление культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры).	
16.35-16.50	Закрепление навыков культуры еды (Ужин).	
16.50-17.00	Закрепление культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры), закрепление навыков самообслуживания при подготовке к вечерней прогулке.	
17.00-18.00	Прогулка: наблюдения, подвижные игры. Самостоятельная двигательная деятельность.	

Организация жизнедеятельности детей в течение дня
в теплый период года при неблагоприятных погодных условиях

Время	Режимные моменты
8.00-8.20	Самостоятельная коммуникативная деятельность, коммуникативные игры Индивидуальная работа
8.20- 8.30	Утренняя гимнастика
8.31- 8.35	Закрепление культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры)
8.35- 8.55	Закрепление навыков культуры еды (Завтрак)
8.55- 9.20	Утренний круг
9.20-9.50	Совместная двигательная деятельность
9.50-10.20	Самостоятельная игровая деятельность: дидактические игры Индивидуальная работа
10.20-11.00	Совместная продуктивная деятельность
11.00-11.30	Совместная театрализованная деятельность
11.30-12.00	Самостоятельная двигательная деятельность в физкультурном уголке Индивидуальная работа
12.00-12.15	Совместная коммуникативная деятельность
12.15-12.25	Закрепление культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры)
12.25-12.55	Закрепление навыков культуры еды (Обед)
12.55-13.00	Закрепление культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры), закрепление навыков самообслуживания при подготовке ко сну
13.00-15.00	Сон
15.00-15.10	Гимнастика пробуждения, закрепление культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры).
15.10-15.30	Закрепление навыков культуры еды (Полдник).
15.30-15.40	Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуальная работа с детьми
15.40-16.00	Совместная деятельность: чтение художественной литературы.
16.00-16.20	Самостоятельная познавательно-исследовательская деятельность Индивидуальная работа.
16.20-16.30	Вечерний круг
16.30-16.35	Закрепление культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры).
16.35-16.50	Закрепление навыков культуры еды (Ужин).
16.50-17.00	Закрепление культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры), закрепление навыков самообслуживания при подготовке к вечерней прогулке.
17.00-18.00	Прогулка: наблюдения, подвижные игры. Самостоятельная двигательная деятельность.

**Организация жизнедеятельности детей в течение дня
при карантине**

В условиях карантина деятельность детей, физкультурные и музыкальные занятия в зале заменяются.

Физкультурные занятия:	Физкультурой на улице
Музыкальные занятия:	- Музыкально – художественной деятельностью в группе; - Театрализованной деятельностью

Режим двигательной активности детей

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий
Физкультура (занятия)	В помещении	2 раза в неделю 25 мин
	На улице	1 раз в неделю 25 мин
Физкультурно-оздоровительная работа	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	10 мин ежедневно
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке по 30–40
	Корректирующая гимнастика после сна	Ежедневно (5–10 мин.)
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3–5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц (35-40 минут)
	б) физкультурный праздник	2 раза в год до 60 минут
	в) день здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	а) самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно