

РЕЖИМ ДНЯ
на холодный период года
МАДОУ д/с № 79
на текущий учебный год

Режимные моменты	1 младшая группа	2 младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовит. группа
Утренний прием детей, осмотр, термометрия, игры, общение по интересам, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.35	7.30-8.35	7.30-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.35-9.00	8.35-9.00	8.35-9.00
Подготовка к НОД. Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.35	9.00-9.45	9.00-10.00	9.00-10.50	9.00-10.50
Второй завтрак (в 10.00)	9.35-10.00	9.40-10.00	10.00-10.10	10.40-10.50	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.40	10.00-12.00	10.40-12.30	10.50-12.30	11.00-12.35
Возвращение с прогулки	11.40	12.00	12.10	12.30	12.35
Подготовка к обеду, обед	11.40-12.20	12.00-12.40	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50
Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном	12.20-12.30	12.40-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00	12.50-13.00
Дневной сон (2-3 года) Дневной сон (3-8 лет) Подготовка ко сну, сон. Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, гимнастика после сна	12.30-15.30	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.40	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30
Игры, досуги, развлечения, кружки, самостоятельная деятельность, общение по интересам и выбору детей	15.40-16.00	15.30-16.00	15.30-16.05	15.30-16.30	15.30-16.35
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.00	16.00-17.00	16.05-17.15	16.30-17.15	16.35-17.15
Возвращение с прогулки	17.00	17.00	17.10	17.10	17.15
Подготовка к ужину, ужин	17.00-17.30	17.00-17.30	17.15-17.35	17.15-17.35	17.15-17.40
Подготовка к прогулке, Прогулка (сокращенная прогулка или игры, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность по интересам, общение в групповом помещении) - в период карантина. Передача детей в дежурные группы, уход детей домой (в обычном режиме) в 18.15.	17.30-19.30	17.30-19.30	17.35-19.30	17.35-19.30	17.40-19.30

«Адаптационный режим дня» - применяется в период адаптации, продолжительность его использования согласовывается с воспитателем и специалистами детского сада.

- Сокращено время пребывания ребёнка в ДООУ.
- Постепенное увеличение времени пребывания ребёнка в ДООУ (индивидуально для каждого ребёнка).
- Занятия не проводятся. Рекомендованная форма работы – совместная деятельность взрослого с детьми.
- Корректируется время прогулки и дневного сна (увеличивается, сокращается или сдвигается).
- Не проводятся закаливающие процедуры.

«Щадящий режим дня» (скорректированный) - для детей, поступивших после болезни и по рекомендациям ПМПК.

- Рекомендовано уменьшение длительности пребывания ребёнка в ДООУ.
- Уменьшение длительности занятий на 5-10 минут (ребёнок подключается по желанию).
- Освобождение от занятий по физической культуре.
- Увеличение времени дневного сна на 20 минут (поздний подъём).
- Соблюдение теплового режима.
- Гибкий режим прогулок (сокращение времени прогулки, ребёнок одевается на прогулку последним и раздевается первым после прогулки).
- Сокращение времени воздушных ванн и отмена закаливающих процедур.

Продолжительность действия щадящего режима устанавливается врачом или рекомендован ПМПК.

«При карантине» – на время действия карантина: организация режимных моментов и учебно-воспитательного процесса согласуется с медицинским работником с учётом типа заболевания и организацией профилактических мероприятий.

- Прекращается контакт с другими группами.
- Уменьшается время занятий и увеличивается время прогулок (для более продолжительного сквозного проветривания, санитарной обработки группового помещения).
- Не проводится работа с раздаточным материалом.
- Занятия со специалистами проводятся в группе.

«Индивидуальный» - для валеологического сопровождения конкретного ребёнка на определённый период времени.

Данный режим целесообразен для детей:

- 3, 4 групп здоровья;
- Перенесших серьёзное заболевание;
- После длительного отсутствия (санаторий, отпуска);
- с индивидуальными особенностями (по рекомендации врачей, психологов, ПМПК).
- Сокращение (по возможности) время пребывания ребёнка в ДООУ.
- Увеличение времени сна.
- Сокращение умственной нагрузки.
- Отмена или ограничение физической нагрузки.
- Наблюдение медицинским работником ДООУ.
- Особые условия организации прогулки.