

ПРИЛОЖЕНИЕ №8
к АОП ДО для детей с ЗПР структурного подразделения –
дошкольного отделения МБОУ «Дружноторская СОШ»
Приказ № 22 от 31.08.2022 г.

**Режим дня
(холодный период)**

Режимные моменты	5–6 лет	6–7 лет
Приход детей в дет.сад, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	7.30–8.10	7.30–8.30
Утренняя гимнастика	8.10–8.20	8.20–8.30
Утренний круг	8.20–8.30	8.30–8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30–8.50	8.40–8.55
Самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	8.50–9.00	8.55–9.00
НОД(общая длительность, включая перерывы)	9.00–10.35	9.00–10.50
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.35–10.45	10.50–11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.45–12.25	11.00–12.35
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30–12.40	12.35–12.50
Подготовка к обеду, обед	12.40–13.10	12.50–13.15
Подготовка ко сну, чтение худ. литературы, дневной сон	13.10–15.00	13.15–15.00
Постепенный подъём, комплекс закаливающих процедур	15.00–15.15	15.00–15.15
НОД, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	15.15–15.55	15.15–15.55
Подготовка к уплотнённому полднику, полдник	15.55–16.15	15.55–16.15
Подготовка к прогулке, прогулка	16.15–17.30	16.15–17.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, уход домой	17.30	17.30

**Режим дня
(теплый период)**

Режимные моменты	5–6 лет	6–7 лет
Приход детей в дет.сад, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, утренняя гимнастика (на улице)	7.30–8.30	7.30–8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30–9.00	8.30–9.00
Игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей на улице	9.00–10.30	9.00–10.30
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.30–10.45	10.30–10.45
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия (на участке)	10.45–12.30	10.45–12.35
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30–12.40	12.35–12.45
Подготовка к обеду, обед	12.40–13.10	12.45–13.15
Подготовка ко сну, чтение худ. литературы, дневной сон	13.10–15.00	13.15–15.00
Постепенный подъём, комплекс закаливающих процедур	15.00–15.15	15.00–15.15
Занятия, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	15.15–15.50	15.15–15.50
Подготовка к уплотнённому ужину, ужин	15.50–16.15	15.50–16.15
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность. индивидуальная работа, уход домой.	16.15–17.30	16.15–17.30

Адаптационный режим

Адаптационный режим выстраивается воспитателем индивидуально для каждого ребенка.

Режимные моменты	5–6 лет	6–7 лет	Примечание	
Приход детей в дет.сад, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	7.30–8.10	7.30–8.30	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 — по желанию детей.	
Утренняя гимнастика	8.10–8.20	8.20–8.30		
Утренний круг	8.20–8.30	8.30–8.40		
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30–8.50	8.40–8.55		
Самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	8.50–9.00	8.55–9.00		
НОД(общая длительность, включая перерывы)	9.00–10.35	9.00–10.50		
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.35–10.45	10.50–11.00		
Подготовка к прогулке, прогулка	10.45–12.25	11.00–12.35		
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30–12.40	12.35–12.50		2-я неделя пребывания в саду (5–7 часов)
Подготовка к обеду, обед	12.40–13.10	12.50–13.15		3-я неделя пребывания в саду — полный день.
Подготовка ко сну, чтение худ. литературы, дневной сон	13.10–15.00	13.15–15.00		
Постепенный подъём, комплекс закаливающих процедур	15.00–15.15	15.00–15.15		
НОД, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	15.15–15.55	15.15–15.55		
Подготовка к уплотнённому полднику, полдник	15.55–16.15	15.55–16.15		
Подготовка к прогулке, прогулка	16.15–17.30	16.15–17.30		
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, уход домой	17.30	17.30		

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 5–6 лет

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Время в минутах				
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
НОД «Физическое развитие»	25				25
НОД «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка)		25		25	
Физминутки	10	10	10	10	10
НОД «Физическое развитие» на прогулке			25		
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	25/25	25/25	25/25	25/25	25/25
Гимнастика после сна, закаливающие процедуры	15	15	15	15	15
Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	По 25 мин 2 раза в месяц				
Физкультурный праздник	2 раза в год до 60 минут				
День здоровья	1 раз в квартал				

Режим двигательной активности для детей 6–7 лет

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Время в минутах				
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
НОД «Физическое развитие»			30		30
НОД «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка)		30		30	
Физминутки	10	10	10	10	10
НОД «Физическое развитие» на прогулке	30				
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30
Гимнастика после сна, закаливающие процедуры	15	15	15	15	15
Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	По 30 мин 2 раза в месяц				
Физкультурный праздник	2 раза в год до 60 минут				
День здоровья	1 раз в квартал				