

**Режим дня  
(холодный период)**

Режимные моменты	1,5–3 года	3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Приход детей в дет.сад, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	7.00–8.00	7.00–8.00	7.00–8.00	7.00–8.20	7.00–8.20
Утренняя гимнастика	8.00–8.10	8.00–8.10	8.00–8.10	8.10–8.20	8.10–8.20
Утренний круг (игры в группе раннего возраста)	8.10–8.20	8.10–8.30	8.10–8.30	8.20–8.30	8.20–8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20–8.55	8.30–8.55	8.30–8.55	8.30–8.50	8.30–8.50
Самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	8.55–9.00	8.55–9.00	8.55–9.00	8.50–8.55	8.50–8.55
НОД(общая длительность, включая перерывы)	9.00–9.20	9.00–9.40	9.00–9.50	8.55–10.45	8.55–10.45
Самостоятельная деятельность, индивидуальные игры	-	9.40–9.50	9.50–10.10	-	-
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.20–9.35	9.50–10.05	10.10–10.20	10.45–10.55	10.45–10.55
Подготовка к прогулке, прогулка	9.35–11.20	10.05–12.00	10.20–12.10	10.55–12.35	10.55–12.35
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.20–11.45	12.00–12.20	12.10–12.30	12.30–12.40	12.35–12.40
Подготовка к обеду, обед	11.45–12.20	12.20–12.50	12.30–13.00	12.40–13.10	12.40–13.10
Подготовка ко сну, чтение худ. литературы, дневной сон	12.20–15.00	12.50–15.00	13.00–15.00	13.10–15.00	13.10–15.00
Постепенный подъём, комплекс закаливающих процедур	15.00–15.15	15.00–15.15	15.00–15.15	15.00–15.15	15.00–15.15
НОД, самостоятельная деятельность	15.15–15.50	15.15–16.15	15.15–16.15	15.15–15.55	15.15–15.55
Подготовка к уплотнённому полднику, полдник	15.50–16.15	16.15–16.30	16.15–16.30	15.55–16.15	15.55–16.15
Подготовка к прогулке, прогулка	16.15–17.45	16.30–18.00	16.30–18.00	16.15–18.00	16.15–18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, уход домой	17.45–19.00	18.00–19.00	18.00–19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00

**Режим дня  
(теплый период)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>1,5–3 года</b>	<b>3–4 года</b>	<b>4–5 лет</b>	<b>5–6 лет</b>	<b>6–7 лет</b>
Приход детей в дет.сад, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, утренняя гимнастика (на улице)	7.00–8.30	7.00–8.30	7.00–8.30	7.30–8.30	7.30–8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30–9.00	8.30–9.00	8.30–9.00	8.30–9.00	8.30–9.00
Игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей на улице	9.00–9.20	9.00–10.00	9.00–10.15	9.00–10.30	9.00–10.30
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.20–9.35	10.00 -10.15	10.15–10.30	10.30–10.45	10.30–10.45
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия (на участке)	9.35–11.20	10.15–12.00	10.30–12.10	10.45–12.30	10.45–12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.20–11.45	12.00–12.20	12.10–12.30	12.30–12.40	12.30–12.40
Подготовка к обеду, обед	11.45–12.20	12.20–12.50	12.30–13.00	12.40–13.10	12.40–13.10
Подготовка ко сну, чтение худ. литературы, дневной сон	12.20–15.00	12.50–15.00	13.00–15.00	13.10–15.00	13.10–15.00
Постепенный подъём, комплекс закаливающих процедур	15.00–15.20	15.00–15.15	15.00–15.15	15.00–15.15	15.00–15.15
Занятия, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность	15.20–15.45	15.15–15.45	15.15–15.45	15.15–15.45	15.15–15.45
Подготовка к уплотнённому полднику, полдник	15.45–16.15	15.45–16.00	15.50–16.00	15.45–16.00	15.45–16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность. индивидуальная работа, уход домой.	16.15–19.00	16.00–19.00	16.00–19.00	16.00–19.00	16.00–19.00

### Адаптационный режим

Адаптационный режим выстраивается воспитателем индивидуально для каждого ребенка.

Время	Виды деятельности	Примечание
6.30–7.30	Подъем, утренний туалет	
<b>В дошкольном учреждении</b>		
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	
8.10–8.20	Подгрупповые, игры в группе раннего возраста)	
8.20–8.55	Подготовка к завтраку, завтрак	
8.55–9.00	Самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	
9.00–9.20	Проведение игр-занятий	
9.20–9.35	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	
9.35–11.20	Подготовка к прогулке, прогулка	
11.20–11.45	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	
11.45–12.20	Подготовка к обеду, формирование культурно–гигиенических навыков, обед	2-я неделя пребывания в саду (5–7 часов) Первые два дня 8.00–12.00 (прием пищи, игры, прогулка) Последующие дни 8.00–15.00 (прием пищи, игры, прогулка, укладывание на сон)
12.20–15.00	Дневной сон (чтение художественной литературы, музыкальная релаксация)	
15.00–15.20	Постепенный подъём, комплекс закаливающих процедур	3-я неделя пребывания в саду полный день
15.20–15.45	Индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	
15.45–16.15	Подготовка к уплотнённому полднику, полдник	
16.15–19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность. индивидуальная работа, уход домой.	

### **Щадящий режим.**

Щадящий режим назначается детям в период после острых заболеваний как реабилитационный (около трех недель после возвращения в ДООУ). 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.