

Режим занятий и распорядок в МАДОУ ЦРР - детский сад № 556
«Тропинки детства»
(ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА)

Режим занятий в МАДОУ ЦРР – детском саду № 556 представляют собой четко выстроенный распорядок, позволяющий рационально распределять время пребывания воспитанников в детском саду и включающий различные виды деятельности и отдыха для максимального удовлетворения всех потребностей ребенка. Режим строится в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и ФГОС ДО, исходя из следующих принципов:

- соответствие физиологическим и психологическим особенностям дошкольников каждой возрастной группы – так, например, младшим детям требуется больше времени на сон, на приемы пищи и подготовку к прогулкам. Продолжительность учебных занятий так же разнится – от 7-10 минут для младших групп до получаса в подготовительных;
- ритмичность – чередование и продолжительность режимных моментов должны учитывать потребности детского организма в пище, движении, отдыхе и т.д. При формировании режима важно принимать во внимание периоды максимальной и минимальной активности ребенка данного возраста. Оптимальный режим предусматривает обучение и активные занятия физкультурой в первой половине дня, а после полуденного сна – время для игр с целью снятия накопившегося за день напряжения;
- повторяемость – режим дня ребенка в детском саду включает одни и те же моменты, циклично повторяющиеся каждый день в одно и то же время. Это прием пищи, учеба, игры, сон, гигиенические процедуры, прогулки. Такой распорядок помогает детям выработать полезные привычки и рефлексy – делать зарядку утром и мыть руки перед едой, испытывать чувство голода перед обедом и т.д.;
- чередование типов деятельности – умственные нагрузки обязательно чередуются с физическими, активная деятельность – с отдыхом и сном;
- последовательность – режим дня в детском саду выстраивается так, чтобы все процессы логически следовали один за другим, и чтобы для перехода к следующему нужно было завершить предыдущий (собрать игрушки, чтобы начать одеваться на прогулку и т.п.). Это помогает малышам усвоить правила поведения и понять, для чего нужно выполнять ту или иную деятельность, а не просто механически следовать указаниям воспитателя;
- соответствие индивидуальным потребностям каждого ребенка, то есть является гибким. Воспитателю необходимо обеспечивать соблюдение режима, но при этом принимать во внимание индивидуальные особенности каждого ребенка (часто в группе есть дети, которые быстро устают, не любят шумные игры, дольше спят). Кроме того, в группу могут ходить дети с ослабленным здоровьем,

нуждающиеся в дополнительном отдыхе, или малыши с особыми потребностями в питании - для таких детей организуются специальные уголки уединения, где они могут посидеть в тишине с любимыми игрушками. Ослабленного ребенка можно укладывать спать раньше всех, а будить последним, но по возможности стараясь соблюдать общий режим.

Также в МАДОУ ЦРР – детский сад № 556 учитываются такие факторы, как погода, время года, каникулярные сезоны. Так, в плохую погоду воспитатель может сократить время прогулки или отказаться от вывода детей на улицу вообще, заменив прогулку игрой в спортзале. В периоды сезонной заболеваемости снижается физическая нагрузка на малышей, больше времени уделяется прогулкам на свежем воздухе и закаливанию.

Летом, во время каникул, важно уменьшить накопившееся у детей утомление. Поэтому режим дня на лето в ДОУ включает игры, развлечения и праздники вместо привычных учебных занятий.

Распорядок дня в детском саду – основные составляющие

Хотя распорядок дня в каждом ДОУ отличается, он всегда направлен на полное и своевременное удовлетворение всех потребностей ребенка. Кроме того, режим обеспечивает тщательное соблюдение гигиены каждым воспитанником, поощряет активность и самостоятельность, формирует навыки самообслуживания, общения и взаимопомощи. Режим дня дошкольника в детском саду исключает периоды долгого ожидания и нацелен на максимальный комфорт ребенка.

Основные составляющие режима:

- Утренний фильтр – прием детей в группу, общение с родителями;
- Приемы пищи – как правило, их четыре: завтрак, второй завтрак, обед и полдник;
- Прогулки – в первой половине дня до обеда и вечером перед уходом детей домой;
- Дневной сон – его длительность составляет 2-2,5 часа, дневной сон организуется после обеда и спокойных (малоподвижных) игр;
- Игры;
- Закаливающие процедуры;
- Обучающие занятия;
- Физкультура.
- Занятия с использованием ЭСО до 5 лет не используются

Третий год жизни. Группа раннего возраста

Задача воспитателя младших групп состоит в том, чтобы каждый ребенок чувствовал себя комфортно в теплой, доброжелательной атмосфере детского сада. Это требует, прежде всего, продуманной организации всей жизни ребенка. Недостатки нарушают положительное эмоциональное состояние малышей, побуждают к конфликтам, капризам, и в результате появляется негативная реакция на посещение детского сада.

Особое внимание следует уделить режиму пребывания детей в детском саду, изменяя его в зависимости от потребностей детей, климатических особенностей региона, сезона и т. д.

Примерный режим дня в детском саду в группе раннего возраста

Содержание	Время
<i>Холодный период года (сентябрь—май)</i>	
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30—8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00—8.30
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.30—9.00
Образовательная деятельность, развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе (НОД)	9.00—9.30
Игры, подготовка к прогулке прогулка	9.30—11.00
Возвращение с прогулки, игры	11.00—11.20
Подготовка к обеду, игры, обед	11.20—12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00—15.00
Постепенный подъем детей, воздушные процедуры, игровой массаж	15.00—15.15
Игры, досуги, совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность по интересам	15.15 – 16.00
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16.00—16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.30—18.00
<i>Теплый период года (июнь—август)</i>	
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика на участке детского сада	7.30—8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00—8.30
Игры, подготовка к образовательной деятельности и выход на прогулку	8.30—9.00
Игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры, образовательная деятельность (на участке)	9.00—11.10
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	11.10—11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30—12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00—15.00
Подъем детей, игровой массаж	15.00—15.30
Игры, досуги, совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность по интересам	15.30 – 16.00
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16.00—16.30
Игры, подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.30—18.00

Распорядок и режим дня. Младшая группа

Задача воспитателя - создавать положительное настроение у детей, организовывать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха. Использовать в непосредственно образовательной деятельности физкультминутки, двигательные паузы между образовательными ситуациями, разнообразить двигательную деятельность детей в течение дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Необходимо уделять внимание закаливанию, заботиться о достаточном пребывании детей на свежем воздухе, тщательно контролируя то, как одеты дети, не перегреваются ли они, не переохлаждаются ли, соблюдать все гигиенические требования к температурному, воздушному и световому режиму в помещении группы.

Воспитатель внимательно следит за позой каждого ребенка и условиями его деятельности. При неправильной позе ребенка за столом (горбится, низко наклоняется) и недостаточном освещении во время рисования, рассматривания мелких изображений возникает перенапряженность зрения и может развиваться близорукость. Поэтому необходимо, чтобы столы и игровые уголки располагались близко к окнам, чтобы свет падал слева. Поэтому важны контроль за соответствием высоты мебели росту детей, своевременная смена столов, стульев.

Режим строится в строгом соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Он предусматривает разнообразную совместную образовательную деятельность дошкольников с педагогом и самостоятельную деятельность по интересам и выбору детей. Не реже 1—2-х раз в месяц в старшей и подготовительной группах проводятся физкультурные развлечения - активная форма двигательного досуга детей.

Примерный режим дня в детском саду во 2-й младшей группе

Содержание	Время
<i>Холодный период года (сентябрь—май)</i>	
Утренний прием, игры, общение, утренняя гимнастика	7.30—8.10
Самостоятельные игры	8.10—8.30
Завтрак	8.30—9.00
Непосредственно образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)	9.00—09.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	09.40—12.00
Обед	12.00—12.30
Релаксирующая гимнастика, подготовка ко сну, сон	12.30—15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00—15.15
Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам	15.15—16.00
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16.00—16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.30—18.00
Игры, уход домой	до 18.00
<i>Теплый период года (июнь—август)</i>	
Утренний прием, игры, общение, утренняя гимнастика	7.30—8.05
Завтрак	8.05—8.30
Самостоятельные игры	8.30—9.00
Образовательная деятельность на прогулке,	9.00 – 9.40

Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.40—12.00
Обед	12.00—12.30
Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном	12.30—12.45
Подготовка ко сну, сон	12.45—15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00—15.15
Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам	15.15—16.00
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16.00—16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.30—18.00
Игры, уход домой	до 18.00

Средняя группа

Примерный режим дня в детском саду в средней группе

Содержание	Время
<i>Холодный период года (сентябрь—май)</i>	
Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.30—8.10
Завтрак	8.10—8.40
Самостоятельные игры	8.40—9.00
Непосредственно образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)	9.00—9.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.50—12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20—12.45
Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном	12.45—13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00—15.00
Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.00—15.15
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности	15.15—16.10
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16.10—16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30—18.00
Игры, уход домой	до 18.00
<i>Теплый период года (июнь—август)</i>	
Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.30—8.10
Завтрак	8.10—8.40
Самостоятельные игры	8.40—9.00
Образовательная деятельность на прогулке	9.00—09.50
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50—12.00
Возвращение с прогулки, игры	12.00 - 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20—12.50
Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном	12.50—13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00—15.15
Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.15—15.30

Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности	15.30—16.10
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16.10—16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30—18.00
Уход домой	до 18.00

Старшая группа

Примерный режим дня в детском саду в старшей группе

Содержание	Время
<i>Холодный период года (сентябрь—май)</i>	
Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.30—8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20—8.40
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.40—9.00
Непосредственно образовательная деятельность: образовательные ситуации (общая длительность, включая перерыв)	9.00—9.55
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам), возвращение с прогулки	9.55—12.20
Самостоятельная деятельность по выбору и интересам	12.20—12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30—12.50
Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном	12.50—13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00—15.00
Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика, воздушные и водные процедуры	15.00—15.15
Игры, досуги, кружки, самостоятельная деятельность по интересам и выбору детей	15.15—16.15
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16.15—16.35
Подготовка к прогулке, прогулка	16.35—18.00
Уход домой	до 18.00
<i>Теплый период года (июнь—август)</i>	
Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.30—8.20
Завтрак	8.20—8.50
Самостоятельные игры, подготовка к образовательной деятельности	8.50—9.25
Подготовка к прогулке, прогулка	9.25—12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20—12.50
Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном	12.50—13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00—15.15
Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.15—15.30
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности	15.30—16.15
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16.15—16.35
Подготовка к прогулке, прогулка	16.35—18.00
Уход домой	до 18.00

Подготовительная группа

Примерный режим дня в детском саду в подготовительной группе

Содержание	Время
<i>Холодный период года (сентябрь—май)</i>	
Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.30—8.30
Завтрак	8.30—8.50
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.50—9.00
Непосредственно образовательная деятельность: образовательные ситуации (общая длительность, включая перерыв)	9.00—10.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.50—12.30
Самостоятельная деятельность по выбору и интересам	12.30—12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40—13.00
Релаксирующая гимнастика перед сном	13.00—13.10
Подготовка ко сну, сон	13.10—15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00—15.15
Игры, досуги, кружки, занятия, самостоятельная деятельность по интересам, общение	15.15—16.20
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16.20—16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40—18.00
Уход домой	до 18.00
<i>Теплый период года (июнь—август)</i>	
Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.30—8.30
Завтрак	8.30—8.50
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.50—9.30
Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.30—12.20
Самостоятельная деятельность по выбору и интересам	12.20—12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40—13.00
Релаксирующая гимнастика перед сном	13.00—13.10
Подготовка ко сну, сон	13.10—15.15
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.15—15.30
Игры, досуги, кружки, занятия, самостоятельная деятельность по интересам, общение	15.30—16.20
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16.20—16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40—18.00
Уход домой	до 18.00

Организация сна

Полноценный сон детей является одним из важнейших факторов их психофизиологического благополучия и профилактики детских неврозов.

Спокойный и глубокий, без частых пробуждений, сон ребенка достигается созданием благоприятных гигиенических условий в спальнях комнат:

- положительная мотивация на отдых;
- спокойная обстановка в группе, исключающая шумные игры, повышенную двигательную активность, которые приводят к перевозбуждению детей; свежий воздух; удобная кровать; соответствующая одежда; отсутствие разговоров и постороннего шума;
- обязательное присутствие в спальне во время засыпания детей воспитателя, который может помочь отдельным дошкольникам быстрее заснуть;
- обеспечение минимального периода засыпания детей (12-15 минут).

В целях профилактики нарушения осанки детей - организация дневного сна без подушек.

Спальня - это место, которое изначально должно расслаблять, настраивать на отдых, то есть в детском саду - это самое тихое и спокойное помещение. Спальные комнаты МДОУ оформляются с учетом влияния цветовой гаммы на психическое состояние человека: яркие цвета, пестрота возбуждают психику ребенка, а нежные теплые напротив, влияют благотворно, успокаивают.

Спальные комнаты многих групп оформлены в едином стиле: в каждом помещении занавеси и покрывала изготавливаются из ткани одного цвета.

Гигиенические условия

В помещениях, где проходит разнообразная деятельность и отдых дошкольников, создается благоприятная гигиеническая обстановка, предусматривающая систематическое проветривание, поддержание температуры воздуха в пределах 20 - 21 градус в группе и 16 - 18 в залах и спальнях комнатах. В отсутствие детей проводится сквозное проветривание. Размеры столов и стульев соответствуют росту детей и регулируются с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Комплекты оборудования и игрушек изготовлены из экологически чистых материалов и соответствуют гигиеническим требованиям.

Организация прогулки

Рационально организованная прогулка с соблюдением всех медико-гигиенических и педагогических рекомендаций является одним из эффективных средств закаливания организма дошкольников.

Относительно слабо закаленные или пришедшие в группу сразу после перенесенного заболевания дети выходят на участок при температуре воздуха не ниже 13-15°. Прогулка, прежде всего, направлена на оздоровление и реализацию естественной потребности детей в движении.

В условиях подготовки к прогулке и ее организации решаются задачи познавательно-речевого, физического, художественно-эстетического и социально-личностного развития детей.

СЕТКА СОВМЕСТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И КУЛЬТУРНЫХ ПРАКТИК В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ

Формы образовательной деятельности в режимных моментах	Количество форм образовательной деятельности и культурных практик в неделю			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
ОБЩЕНИЕ				
Ситуации общения воспитателя с детьми и накопления положительного социально-эмоционального опыта	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Беседы и разговоры с детьми по их интересам	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ВКЛЮЧАЯ СЮЖЕТНО-РОЛЕВУЮ ИГРУ С ПРАВИЛАМИ И ДРУГИЕ ВИДЫ ИГР				
Индивидуальные игры с детьми (сюжетно-ролевая, режиссерская, игра-драматизация, строительно-конструктивные игры)	Ежедневно	Ежедневно	3 раза в неделю	3 раза в неделю
Совместная игра воспитателя и детей (сюжетно-ролевая, режиссерская, игра-драматизация, строительно-конструктивные игры)	2 раза в неделю	3 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Детская студия (театрализованные игры)	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели
Подвижные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ И ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
Сенсорный игровой и интеллектуальный тренинг («Школа мышления»)	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели
Опыты, эксперименты, наблюдения (в том числе экологической направленности)	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели
Наблюдения за природой (на прогулке)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

ФОРМЫ ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЙ ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ				
Музыкально-театральная гостиная	1 раз в 2 недели	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Творческая мастерская (рисование, лепка, художественный труд по интересам)	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Чтение литературных произведений	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
САМООБСЛУЖИВАНИЕ И ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ БЫТОВОЙ ТРУД				
Самообслуживание	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Трудовые поручения (индивидуально и подгруппами)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Трудовые поручения (общий и совместный труд)	-	1 раз в неделю	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели
<i>Важно отметить, что на самостоятельную деятельность детей 3—7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3—4-х часов</i>				

СЕТКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ

Режимные моменты	Распределение времени в течение дня			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Игры, общение, деятельность по интересам во время утреннего приема	От 10 до 50 минут			
Самостоятельные игры в 1-й половине дня	20 минут	15 минут	15 минут	15 минут
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	От 60 минут до 1 часа 30 минут	От 60 минут до 1 часа 40 минут	От 60 минут до 1 часа 40 минут	От 60 минут до 1 часа 40 минут
Самостоятельные игры, досуги, общение и деятельность по интересам во 2-й половине дня	40 минут	30 минут	30 минут	30 минут
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	40 минут	30 минут	30 минут	30 минут
Игры перед уходом домой	От 15 до 50 минут	От 15 до 50 минут	От 15 до 50 минут	От 15 до 50 минут

МОДЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ХОДЕ ВЫПОЛНЕНИЯ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТСКОГО САДА

Возрастные группы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5—6 минут	Ежедневно 6—8 минут	Ежедневно 8—10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6—10 минут	Ежедневно 10—15 минут	Ежедневно 15—20 минут	Ежедневно 20—30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна
1.5. Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна
1.6. Занятия на тренажерах, плавание (при наличии условий), спортивные упражнения	1—2 раза в неделю 15—20 минут	1—2 раза в неделю 20—25 минут	1—2 раза в неделю 25—30 минут	1—2 раза в неделю 25—30 минут

2. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.2. Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	-	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
2.3. Ритмическая гимнастика	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут

3. СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ

3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2. Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4. Дни здоровья	1 раз в квартал			

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

№ п/п	Формы организации	I младшая группа	Младший возраст		Старший возраст	
			Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	Организованная деятельность	9 занятий	11 занятий	12 занятий	15 занятий	17 занятий
2	Утренняя гимнастика	5-6 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10 мин
3	Гимнастика пробуждения	5-6 мин	5-6 мин	5-8 мин	5- 10 мин	5-10 мин
4	Подвижные игры	Не менее 2 - 4 раза в день				
		5-10 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
5	Спортивные игры			Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
6	Спортивные упражнения на прогулке		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
			Велосипед 10 мин	Самокат 8-12 мин	10-12 мин	10 -15 мин
					Лыжи 15 мин	Лыжи 20 мин
7	Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами				
		5 -7 мин	5 -7 мин	8- 10 мин	10 мин	15 мин
8	Физкультурные занятия	2 раза в неделю	3 раза в неделю			
		10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
9	Музыкальные занятия (часть занятия)	2 раза в неделю				
		3 мин	3-5 мин	5 мин	7-10мин	10 мин
10	Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю				
		5-7 мин	5-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	25 мин
11	Спортивные развлечения		1 раз в месяц			
			20 мин	20 мин	30 мин	30-35 мин
12	Спортивные праздники		2 раза в год			
			20 -25 мин	20-25 мин	50-60 мин	50-60 мин
13	День здоровья	1 раз в месяц				

14	Неделя здоровья	2 раза в год
15	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, индивидуально и подгруппами

КОМПОНЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ

№ п/п	наименование	содержание
1	УТРЕННИЙ ПРИЕМ ДЕТЕЙ (в теплое время года – на улице, за исключением понедельника)	В соответствии с требованиями СанПиН. Индивидуальная работа, утренняя гимнастика, упражнения в основных видах движений.
2	МИНУТКА ЗДОРОВЬЯ	Все виды гимнастики (общая, пальчиковая, психогимнастика, гимнастика язычка, дыхательная и др.), речевые игры, кинезотерапия (терапия движением), профилактика заболеваний горла.
3	МИНУТКА ШАЛОСТИ	Имитационные игры, веселые речевые игры, игра снежки (со скомканной бумагой), добрые «обзывалки», игры «Тренируем эмоции», придумывание небылиц и др.
4	МИНУТКА ДОБРА	Вспомнить добрые дела детей, дать возможность продемонстрировать доброе отношение детей друг к другу, игра «Извини – прощаю» и др
5	МИНУТКА ДОБРОГО ЧТЕНИЯ	Чтение, декламирование детских художественных произведений.
6	МИНУТКА ОТКРЫТИЙ	Рассказы детей о том, что они узнали нового, игра «А что у вас?», рассказ взрослого о необычном, о новом предмете, игра «Почемучки».
7.	ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ ЧТЕНИЕ	Чтение познавательной детской литературы. Создание условий для приобщения детей к энциклопедической литературе с целью реализации проектной деятельности.

В РЕЖИМЕ КАРАНТИНА

№	Основное заболевание	Инкубационный период	Профилактические мероприятия	Сроки карантина
1	Ветряная оспа	11-	Своевременная изоляция, проветривание,	11-21 дн.

		21дн.	влажная уборка, вакцино-профилактика	
2	Скарлатина	3-12 дн.	Своевременная изоляция, текущая дезинфекция, осмотр ЛОР	7 дн.
3	Коклюш	3-14 дн.	Экстренная изоляция, влажная уборка, проветривание, вакцино- профилактика, введение иммуноглобулина	14 дн.
4	Гепатит «А»	15-35 дн.	Своевременная изоляция, заключительная и текущая дезинфекция, вакцино- профилактика	35 дн.
5	Краснуха коревая	11-24 дн.	Изоляция, влажная уборка, проветривание, вакцино - профилактика	Наблюдение 21 дн.
6	Корь	9-20 дн.	Изоляция, влажная уборка, проветривание, вакцино - профилактика	8-17 дн.
7	Эпидемический паротит	10-21 дн.	Своевременная изоляция, влажная уборка, проветривание, вакцино -профилактика	10-21 дн
8	Грипп	1-2 дн	Своевременная изоляция, влажная уборка, проветривание, массовая иммунизация	7 дн.
9	Гепатит «В»	60-180 дн.	Изоляция, влажная уборка, проветривание, вакцино - профилактика	6 мес.