

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 87 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТЫ

решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 87
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
протокол от 22.08.2025 № 1

СОГЛАСОВАНЫ

Врач СПб ГБУЗ ГП №56 ДПО №48

_____ Т.А.Коник

УТВЕРЖДЕНЫ

заведующим ГБДОУ детский сад № 87
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

_____ Л.С.Буклинова.

Приказ от 22.08.2025 № 18-ОД

РЕЖИМЫ

**для реализации образовательной программы дошкольного образования
государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 87 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
НА 2025 – 2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Санкт-Петербург
2025 год

Организация режима пребывания детей в ГБДОУ

Ранний возраст

Основой здорового образа жизни и полноценного развития ребенка в детском саду является режим.

Основные компоненты режима на учебный год скорректированы на время года:

- На холодный период с сентября по май.
- На теплый период с июня по август с максимальным пребыванием детей на свежем воздухе.

Вариативные компоненты режима:

- Адаптационный на период адаптации воспитанников к ГБДОУ (две первые недели сентября).
- Щадящий по индивидуальным показаниям.

РЕЖИМ ДНЯ ПРЕБЫВАНИЯ В ГБДОУ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА **(2й и 3й год жизни) на холодный период (сентябрь – май).**

Режим работы групп 12 час.

Характеристика режима:

1. Адаптационный на две первые недели сентября (период адаптации воспитанников к ДОУ):

- 1.1.Прежде всего внимание уделяется проблеме и диагностике адаптации детей – результаты фиксируются в «листе здоровья». Постоянно ведется наблюдение за детьми по показателям адаптации (настроение, аппетит, характер сна, активность в игре и в речи, взаимоотношения с взрослыми и детьми).
- 1.2.Постепенное привыкание от 2х часов в первой половине дня до полного дня.
- 1.3.Постепенность и последовательность режимных процессов: для каждого ребенка предыдущий режимный процесс плавно перетекает в последующий в соответствии с темпом деятельности ребенка. Режимные процессы проходят индивидуально с учетом вкусов и привычек ребенка.
- 1.4.Занятия на период адаптации - совместные адаптационные и индивидуальные по поддержке самостоятельной игры ребенка.
- 1.5.Далее выявляются стартовые условия, определяются достижения ребенка к этому времени, а также индивидуальные проблемные проявления, требующие педагогической поддержки. Выявление стартовых условий осуществляется в основном методом анкетирования родителей, частично – методом наблюдений. Сроки диагностики индивидуальны - после окончания адаптации ребенка.

2. Щадящий по индивидуальным показаниям:

- 2.1.По назначению врача: после перенесенных заболеваний: мед.отвод от утренней гимнастики, от закаливающих процедур, от занятий физкультурой; снижение учебной нагрузки, снижение двигательной нагрузки (уменьшить число повторения упражнений), подъем после дневного сна в последнюю очередь;
- 2.2.по патологиям здоровья - индивидуальный подход в режиме

3. Последовательный и постепенный режим:

- 3.1.Для каждого ребенка предыдущий режимный процесс плавно перетекает в последующий в соответствии с темпом деятельности ребенка;
- 3.2.Режимные процессы проходят индивидуально и дифференцированно (в малых подгруппах) в соответствии с уровнем самостоятельности ребенка и его потребности в помощи и прямом обслуживании взрослым;

- 3.3. Для детей, младших по возрасту в группе, общие режимные моменты начинать на 5-10 минут раньше;
- 3.4. Не допускается: сокращение продолжительности сна (более старших детей после сна поднимать раньше; детей с трудным засыпанием и чутким сном укладывать первыми и поднимать последними, аналогично – детей, приходящих в ДОО к открытию (7.00).
4. *Длительность занятий:* для детей 2го г.ж. – 8-10 минут, для детей 3го г.ж. – 10 минут. Сначала организуется деятельность с подгруппой детей 3го г.ж., затем – 2го г.ж.
5. *При организации прогулок предусмотрена гибкость режима:*
- 5.1. При температуре воздуха ниже -15 градусов С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Также учитывать, что характерная для Санкт-Петербурга высокая влажность воздуха усиливает воздействие низких температур.
- 5.2. На случай предупреждений госметеослужбы и МЧС о неблагоприятных погодных условиях (штормовые предупреждения) предусмотрена возможность выхода в функциональные помещения для осуществления сквозного проветривания помещений групповой ячейки в отсутствие детей. (Не рекомендуется проведение прогулки при температуре воздуха ниже -15 градусов С и скорости ветра более 15 м/с);
- 5.3. В указанных случаях время прогулки в режиме дня заполняется организацией в помещении запланированных для прогулки видов детской деятельности с тем же или близким содержанием, темами – намеченные педагогические цели (задачи) должны быть реализованы в условиях группы.
6. *Регулируется двигательная активность детей:* активная двигательная деятельность чередуется со спокойной → после деятельности статичного характера первыми проводятся подвижные игры.

Первая младшая группа

7.00-8.20	Утренний прием, термометрия, опрос родителей. Игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.20 – 8.30	Утренняя гимнастика (в четверг с музруком), подвижные и адаптационные игры
8.30 – 9.00	Подготовка к завтраку. Завтрак
9.00 – 9.30	Игры, подготовка к занятиям
9.20 – 9.30 9.40– 9.50	Занятие в игровой форме по подгруппам (музыкальное и физкультурное занятие проводятся фронтально 9.05 - 9.15)
9.50 –10.00	Второй завтрак
10.00 – 12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение (с 11.30) с прогулки
12.00 – 12.30	Подготовка к обеду. Обед
12.30 – 15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры
15.30 – 16.00	Подготовка к полднику. Полдник
16.00 – 17.00	Игры, самостоятельная деятельность детей. Досуг 16.45 – 16.55: музыкальный в понедельник, физкультурный в четверг на 2й и 4й неделе месяца
16.00 –16.10 16.20 – 16.30	Занятия в игровой форме по подгруппам
16. 45 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
До 19.00	Уход домой

Распределение обязанностей группового персонала в группе по ходу режима дня

Режим дня	Воспитатель	Помощник воспитателя
7.00 – 8.30	Осматривает помещение (исправность и закреплённость оборудования, исправность игрового материала) и проветривает его до прихода детей. Принимает и осматривает детей, опрашивает родителей о здоровье ребенка. Проводит оздоровительные игры, утреннюю гимнастику. Организует самостоятельную деятельность детей.	
8.30 – 9.30	Организует прием детьми пищи (завтрак): проводит мытье рук, организует процесс питания. Подготавливает помещение к образовательной деятельности.	Подготавливает столы к приему пищи. Получает и приносит в группу питание. Моет детям руки. Раскладывает пищу на тарелки. После окончания кормления моет посуду.
<i>Перед умыванием воспитатель засучивает детям рукава. Одновременно помощник воспитателя умывает 2-3 детей, не торопясь, давая детям возможность умываться самостоятельно.</i>		
<i>Докармливает детей взрослый сидя на стульчике с правой стороны от ребенка, не ложкой ребенка, а чистой ложкой на каждого докармливаемого ребенка.</i>		
<i>Со 2го полугодия 3го года жизни дети пользуются бумажными салфетками.</i>		
9.00 – 9.30	Организует игры детей. Организует занятия в игровой форме по подгруппам.	Наблюдает за играющими детьми в то время, когда воспитатель занимается с подгруппой детей.
9. 50 – 10.00	Организует кормление детей 2ым завтраком и подготовку к прогулке. Одевает детей, выводит на прогулку.	Приносит в группу 2й завтрак. Высаживает детей на горшки. Одевает детей.
<i>Обязательно высаживать всех детей на горшки перед прогулкой и перед сном, среди дня – индивидуально.</i>		
10.00 – 11.30	Гуляет с детьми, проводит наблюдения, организует игры, физические упражнения. Постоянно общается с детьми, следит за настроением, занятостью, состоянием каждого ребенка.	Моет посуду. Проветривает и убирает помещение.
11.30 – 12.00	Возвращение с прогулки: раздевает детей. Организует самостоятельную деятельность детей.	Раздевает детей после прогулки, сажает на горшки.
12.00 – 12.30	Организует подготовку к обеду и проводит обед.	Приносит питание, моет детям руки, помогает в кормлении.
12.30 – 15.00	Укладывает детей спать. Наблюдает за спящими детьми. Делает записи в дневник группы за 1ю половину дня. Готовит пособия для совместной деятельности во 2й половине дня. Создает предметные условия для самостоятельной деятельности детей.	Заканчивает кормление. Моет посуду. Убирает помещение (игровая, раздевальная, туалетная). 14.00 – 15.00Обеденный перерыв.

15.00 – 15.30	Постепенно поднимает детей, проводит упражнения на «дорожке-топожке», оздоровительные и гигиенические процедуры.	Одевает детей, высаживает на горшки. Убирает постели, подготавливает белье к сдаче в стирку.
15.30 – 16.00	Проводит кормление детей полдником.	Приносит полдник, моет детям руки. Участвует в докармливании.
16.00 – 16.50	Организует самостоятельную деятельность детей.	Моет посуду. Наблюдает за играющими детьми в то время, когда воспитатель занимается с подгруппой.
16.00 - 16.10 16.20 – 16.30	Организует занятия в игровой форме по подгруппам	Сажает детей на горшки. Убирает туалетную.
16.50 – 19.00	Проводит подготовку детей к прогулке. Проводит прогулку с детьми, организует самостоятельную деятельность на прогулке, передает детей родителям, беседует с родителями. Возвращается в группу, приводит в порядок игрушки и пособия. Делает записи в дневник группы за 2ю половину дня. Готовит пособия для занятия и создает предметные условия для самостоятельной деятельности детей на следующий день.	Помогает одевать детей на прогулку. Убирает раздевалку.

РЕЖИМ ДНЯ ПРЕБЫВАНИЯ В ГБДОУ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА
(2й и 3й год жизни) на летний (теплый) период с 1 июня по 31 августа.

Режим работы групп 12 час.

Характеристика режима:

1.Последовательный и постепенный: Режимные процессы проходят индивидуально и дифференцированно (в малых подгруппах) в соответствии с уровнем самостоятельности ребенка. Для каждого ребенка предыдущий режимный процесс плавно перетекает в последующий в соответствии с темпом деятельности ребенка.

2. Оздоровительный – увеличение времени пребывания на свежем воздухе.

3. При организации прогулок предусмотрена гибкость режима: при отмене прогулки по погодным условиям (штормовые предупреждения) время прогулки в режиме дня заполняется организацией деятельности детей в помещении, (для проведения сквозного проветривания в отсутствие детей – выход из группы на 10 мин. на экскурсию по детскому саду, в залы).

Первая младшая группа

7.00 – 8.20	Утренний прием, термометрия, опрос родителей. Самостоятельная деятельность детей, игры.
8.20 – 8.30	Утренняя гимнастика.
8.30 – 9.00	Подготовка к приему пищи. Завтрак.
9.00 – 9.20	Игры, самостоятельная деятельность детей.
10.30 – 11.00	Второй завтрак.
9.20 – 11.30	Подготовка к прогулке. Прогулка: двигательная активность, игры.
	Образовательная нагрузка (на детской площадке, при необходимости – в группе): занятие в игровой форме по подгруппам
	9.20 – 9.30 9.30 – 9.40
11.30 – 12.00	Возвращение с прогулки.
12.00 – 12.30	Подготовка к приему пищи. Обед.
12.30 – 15.30	Подготовка ко сну. Дневной сон. Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей,
	Пробуждение, постепенный подъем. Оздоровительные и гигиенические процедуры.
15.30 – 16.00	Подготовка к приему пищи. Полдник.
16.00 – 16.15	Самостоятельная деятельность детей.
16.15 – 19.00	Подготовка к прогулке. Прогулка: двигательная активность, игры. Уход домой.
	Образовательная нагрузка (на детской площадке) в игровой форме по подгруппам:
	16.15 – 16.25 16.25 – 16.35
до 19.00	Уход домой.

Дошкольный возраст

Основой здорового образа жизни и полноценного развития ребенка в детском саду является режим.

Основные компоненты режима на учебный год скорректированы на время года:

- На холодный период с сентября по май.
- На теплый период с июня по август с максимальным пребыванием детей на свежем воздухе.

Вариативные компоненты режима:

- Адаптационный на период адаптации воспитанников младшего дошкольного возраста к ГБДОУ (две первые недели сентября) и гибкий.
- Щадящий по индивидуальным показаниям.

РЕЖИМ ДНЯ ПРЕБЫВАНИЯ В ГБДОУ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА на холодный период (сентябрь – май).

Режим работы групп 12 час.

Характеристика режима:

1. Адаптационный для **второй младшей группы** на две первые недели сентября:
 - 1.1. Прежде всего внимание уделяется проблеме и диагностике адаптации детей – результаты фиксируются в «листе здоровья». Постоянно ведется наблюдение за детьми по показателям адаптации (настроение, аппетит, характер сна, активность в игре и в речи, взаимоотношения с взрослыми и детьми).
 - 1.2. Постепенность и последовательность режимных процессов: для каждого ребенка предыдущий режимный процесс плавно перетекает в последующий в соответствии с темпом деятельности ребенка. Режимные процессы проходят индивидуально с учетом вкусов и привычек ребенка.
 - 1.3. Занятия на период адаптации - совместные адаптационные и индивидуальные игры по поддержке самостоятельной игры ребенка.
 - 1.4. Далее выявляются стартовые условия, определяются достижения ребенка к этому времени, а также индивидуальные проблемные проявления, требующие педагогической поддержки. Выявление стартовых условий осуществляется в основном методом анкетирования родителей, частично – методом наблюдений. Сроки диагностики индивидуальны - после окончания адаптации ребенка. Далее диагностика проводится в январе и мае.
 - 1.5. В среднем и старшем дошкольном возрасте диагностика осуществляется троекратно: сентябрь – январь – май. Основной метод – наблюдение.
2. Гибкий режим для всех групп на весь холодный период с диапазоном сдвига на 10 – 15 минут в начале и в конце каждого режимного процесса по объективным показателям.
 - 2.1. Показатели замедленного режима: плохая погода (снижение работоспособности); понедельник (адаптационный день – идти в режиме от темпа детей); пятница (накопилась усталость за неделю); осень (снижение продуктивности, плохое настроение); для детей, младших по возрасту в группе, общие режимные моменты начинать на 5-10 минут; также - для детей – флегматиков; также - для детей – «сов» утром, для детей – «жаворонков» во 2й половине дня.
 - 2.2. Показатели облегченного режима (с увеличением времени на игры, развлечения, увеселение детей и прогулку): для детей в адаптации, в том числе после длительных выходных; при плохой погоде; в понедельник и пятницу; осенью.
 - 2.3. Ограничения гибкости режима: Не допускается сокращение продолжительности сна (более старших детей после сна поднимать раньше; детей с трудным засыпанием и чутким сном укладывать первыми и поднимать последними, аналогично – детей, приходящих в ДОУ к открытию (7.00).

2.4. Гибкость режима при организации прогулок: При температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Также учитывать, что характерная для Санкт-Петербурга высокая влажность воздуха усиливает воздействие низких температур.

На случай предупреждений (штормовые предупреждения) предусмотрена возможность выхода в залы для осуществления сквозного проветривания помещений групповой ячейки в отсутствие детей.

Не рекомендуется проведение прогулки для детей до 4х лет - при температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 15 м/с; для детей после 4х лет - при температуре воздуха ниже -20°C и скорости ветра более 15 м/с).

В этих случаях, а также при штормовых предупреждениях госметеослужбы и МЧС о неблагоприятных погодных условиях время прогулки заполняется организацией в помещении запланированных для прогулки видов детской деятельности с тем же или близким содержанием и темами – намеченные педагогические цели (задачи) реализуются в условиях группы. Регулируется двигательная активность детей: активная двигательная деятельность чередуется со спокойной → после деятельности статичного характера первыми проводятся подвижные игры.

3. Щадящий режим дня по индивидуальным показаниям:

- По назначению врача: индивидуальный подход в режиме при патологиях здоровья и после перенесенных заболеваний: медотвод от утренней гимнастики, от закаливающих процедур, от занятий физкультурой; снижение учебной нагрузки, снижение двигательной нагрузки (уменьшить число повторения упражнений), подъем после дневного сна в последнюю очередь;
- По наблюдениям педагогов: Снижение умственной нагрузки (снижение сложности заданий, оказание прямой помощи в интеллектуальных заданиях) при признаках утомления в ходе интеллектуальной деятельности. Снижение физической нагрузки (регулирование двигательной активности ребенка) при нетренированности (по наблюдениям инструктора по физической культуре).

Вторая младшая группа (4й год жизни).

7.00-8.30	Утренний прием, термометрия, опрос родителей. Игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут, во вторник с музруком)
8.30 – 9.00	Подготовка к приему пищи. Завтрак
9.00 – 9.25	Игры, подготовка к занятиям
9.25 – 9.40 9.50– 10.05	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерыв между занятиями, не менее 10 минут) Занятие музыкальное, физкультурное 9.25 – 9.40
10.05 – 10.15	Второй завтрак
10.15 – 12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.
12.00 – 12.30	Подготовка к приему пищи. Обед
12.30 – 15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.30 – 16.00	Подготовка к приему пищи. Полдник
16.00 – 16.45	Игры, самостоятельная деятельность детей Досуг: музыкальный в понедельник 16.25 – 16.40, физкультурный в четверг на 1й и 3й неделе месяца 16.25 – 16.50
16.45 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
До 19.00	Уход домой

Средняя группа (5й год жизни)

7.00-8.30	Утренний прием, термометрия, опрос родителей. Игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30 – 9.00	Подготовка к приему пищи. Завтрак
9.00 – 9.20	Игры, подготовка к занятиям
9.20 – 9.40	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерыв между занятиями, не менее 10 минут) Музыкальное, физкультурное 9.50 – 10.10
10.10 – 10.20	Второй завтрак
10.20 – 12.15	Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.
12.15 – 12.45	Подготовка к приему пищи. Обед
12.45 – 15.15	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.10 – 15.30	Адаптационная гимнастика в понедельник и пятницу
15.30 – 16.00	Подготовка к приему пищи. Полдник
16.00 – 16.50	Игры, досуги, самостоятельная деятельность детей Досуги: музыкальный в понедельник 16.00 – 16.20, физкультурный в четверг на 2й и 4й неделе месяца 16.00 – 16.25
16.50 - 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
До 19.00	Уход домой

Старшая группа (6й год жизни)

7.00 - 8.30	Утренний прием, термометрия, опрос родителей. Игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30 – 9.00	Подготовка к приему пищи. Завтрак
9.00 – 9.20	Игры, подготовка к занятиям
9.20 - 9.45	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты)
11.40 – 12.05	Музыкальное, физкультурное
9.50– 10.00	Второй завтрак
10.00 – 11.40	Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.
12.15 – 12.45	Подготовка к приему пищи. Обед
12.45 – 15.15	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.10 – 15.30	Адаптационная гимнастика в понедельник и пятницу
15.30 – 16.00	Подготовка к приему пищи. Полдник
16.00 – 16.25	Занятия (при необходимости)
16.00/25-45	Игры, самостоятельная деятельность детей. Досуги: музыкальный в пятницу 16.35 – 17.00 , физкультурный во вторник на 2й и 4й неделе месяца 16.20 – 17.00
16.45 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
До 19.00	Уход домой

Подготовительная к школе группа (7-8й год жизни).

7.00 - 8.30	Утренний прием, термометрия, опрос родителей. Игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30 – 9.00	Подготовка к приему пищи. Завтрак
9.00 – 9.30 9.40 – 10.10 10.20 – 10.50	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты) Занятие музыкальное, физкультурное
10.10– 10.20	Второй завтрак
10.50 – 12.15	Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.
12.15 – 12.45	Подготовка к приему пищи. Обед
12.45 – 15.15 15.10 – 15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры Адаптационная гимнастика в понедельник и пятницу
15.30 – 16.00	Подготовка к приему пищи. Полдник
16.00 – 16.40	Игры, самостоятельная деятельность детей. Досуги: музыкальный в пятницу 16.00 – 16.30 , физкультурный во вторник на 1й и 3й неделе месяца 16.00 – 16.45
16.40 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
До 19.00	Уход домой

**РЕЖИМ ДНЯ ПРЕБЫВАНИЯ В ГБДОУ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С 1 ИЮНЯ ПО 31 АВГУСТА. Режим работы групп 12 час. Характеристика режима:**

1. *Гибкий*: с диапазоном сдвига на 10 – 15 минут в начале и в конце каждого режимного процесса по объективным показателям.

- Показатели замедления режима: плохая погода (снижение работоспособности); понедельник (адаптационный день – идти в режиме от темпа детей); пятница (накопилась усталость за неделю).
- Не допускается: сокращение продолжительности сна.
- В случае сообщений госметеослужбы и МЧС о неблагоприятных погодных условиях: (штормовые предупреждения) время прогулки в режиме дня заполняется организацией деятельности детей в помещении.

2. *Оздоровительный* – увеличение времени пребывания на свежем воздухе.

Вторая младшая группа (4й год жизни).

7.00-8.30	Утренний прием, термометрия, опрос родителей. Игры, самостоятельная деятельность. Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30 – 9.00	Подготовка к приему пищи. Завтрак
9.00 – 9.20	Игры, самостоятельная деятельность
10.30 – 11.00	Второй завтрак
9.20 – 12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка.
	Занятия на прогулке (при необходимости – в группе). 9.20 – 9.35 занятие; 9.35 – 9.45 перерыв – физкультминутки; 9.45 – 10.00 занятие
11.30 - 12.00	Возвращение с прогулки.
12.00 – 12.30	Подготовка к приему пищи. Обед
12.30 – 15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.30 – 16.00	Подготовка к приему пищи. Полдник
16.00 – 16.20	Игры, самостоятельная деятельность детей
16.20 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
До 19.00	Уход домой

Средняя группа (5й год жизни)

7.00-8.30	Утренний прием, термометрия, опрос родителей. Игры, самостоятельная деятельность. Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30 – 9.00	Подготовка к приему пищи. Завтрак
9.00 – 9.15	Игры, самостоятельная деятельность
10.30 – 11.00	Второй завтрак
9.15 – 12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка.
	Занятия на прогулке (при необходимости – в группе). 9.15 – 9.35 занятие 9.35 – 9.45 перерыв – физкультминутки 9.45 – 10.05 занятие
12.00 - 12.30	Возвращение с прогулки.
12.30 - 13.00	Подготовка к приему пищи. Обед
13.00 – 15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.30 – 16.00	Подготовка к приему пищи. Полдник
16.00 – 16.20	Игры, самостоятельная деятельность детей
16.20 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
До 19.00	Уход домой

Старшая группа (6й год жизни)

7.00-8.30	Утренний прием, термометрия, опрос родителей. Игры, самостоятельная деятельность. Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
-----------	---

8.30 – 9.00	Подготовка к приему пищи. Завтрак
9.00 – 9.15	Игры, самостоятельная деятельность
10.30 – 11.00	Второй завтрак
9.15 – 12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Занятия на прогулке (при необходимости – в группе). Возвращение с прогулки. Занятия на прогулке (при необходимости – в группе). 9.15 – 9.40 занятие 9.40 – 9.50 перерыв – физкультминутки 9.50 – 10.15 занятие
12.00 – 12.30	Возвращение с прогулки.
12.30 - 13.00	Подготовка к приему пищи. Обед
13.00 – 15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.30 – 16.00	Подготовка к приему пищи. Полдник
16.00 – 16.20	Игры, самостоятельная деятельность детей
16.20 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
До 19.00	Уход домой

Подготовительная к школе группа (7-8й год жизни).

7.00-8.30	Утренний прием, термометрия, опрос родителей. Игры, самостоятельная деятельность. Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30 – 9.00	Подготовка к приему пищи. Завтрак
9.00 – 9.15	Игры, самостоятельная деятельность
10.30 – 11.00	Второй завтрак
9.15 – 12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Занятия на прогулке (при необходимости – в группе). Возвращение с прогулки. Занятия на прогулке (при необходимости – в группе). 9.15 – 9.45 занятие 9.45 – 9.55 перерыв – физкультминутки 9.55 – 10.25 занятие
12.00 – 12.30	Возвращение с прогулки.
12.30 - 13.00	Подготовка к приему пищи. Обед
13.00 – 15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.30 – 16.00	Подготовка к приему пищи. Полдник
16.00 – 16.20	Игры, самостоятельная деятельность детей
16.20 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
До 19.00	Уход домой

Режимы двигательной активности групп.

Группы раннего возраста Режим работы групп: 12 час. Время бодрствования: 9 час.

Виды и формы организации детской двигательной активности	Двигательная нагрузка в минутах	
	Группа раннего возраста (2й г.ж.)	1я младшая группа (3й г.ж.)
Регламентируемая двигательная деятельность Физкультурное занятие	По развитию движений 8-10 мин. 2 раза в неделю	Физкультурное занятие 10 мин. 2 раза в неделю
«Активная прогулка»		10 мин. 1 раз в неделю
Музыкальное занятие	8 -10 мин. 2 раза в неделю	10 мин. 2 раза в неделю
Частично регламентируемая двигательная деятельность Утренняя гимнастика и коррекционные оздоровительные игры	4-5 мин ежедневно 6-5 мин. ежедневно после гимнастики	5 мин ежедневно 5 мин. ежедневно после гимнастики
Гимнастика после дневного сна	4-5 мин ежедневно	5 мин ежедневно
Индивидуальная работа по развитию движений	по 5 минут утром и вечером ежедневно	по 5-10 минут утром и вечером ежедневно
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	по 10-15 минут утром и вечером ежедневно	по 10-15 минут утром и вечером ежедневно (кроме утра, когда проводится активная прогулка)
Досуги музыкальный, развлечения (спортивные)	8 -10 мин. 1 раз в неделю	10 мин. 1 раз в неделю
Самостоятельная двигательная деятельность в группе и на прогулке	30 мин. ежедневно	30 мин. ежедневно

Группы дошкольного возраста Режим работы групп: 12 час.

Виды и формы организации детской двигательной активности	Двигательная нагрузка в минутах			
	2я младшая группа (4й г.ж.)	Средняя группа (5й г.ж.)	Старшая группа (6й г.ж.)	Подготов. группа (7/8й г.ж.)
Время бодрствования	9 час.	9 ч. 30 мин.	9 ч. 30 мин.	9 ч. 30 м.
Регламентируемая двигательная деятельность	15 мин. 2 раза в неделю	20 мин. 2 раза в неделю	25 мин. 2 раза в неделю	30 мин. 2 раза в неделю
Физкультурное занятие «Активная прогулка» (или занятие в зале)	15 мин. 1 раз в неделю	20 мин. 1 раз в неделю	25 мин. 1 раз в неделю	30 мин. 1 раз в неделю
Музыкальное занятие	15 мин. 2 раза в неделю	20 мин. 2 раза в неделю	25 мин. 2 раза в неделю	30 мин. 2 раза в неделю
Физкультминутки в ходе НОД статического характера	По необходимости 2 мин.	По необходимости 2-3 мин.	По необходимости 2-3 мин.	При признаках утомления 2-3 мин. 2 раза в теч. НОД
Физпаузы (динамические перемены) между занятиями статического характера	По необходимости 3-5 мин.	По необходимости 3 мин.	По необходимости 3-5 мин.	По необходимости 3-5 мин.
Частично регламентируемая двигательная деятельность				
Утренняя гимнастика	5-6 мин ежедневно	6-8 мин ежедневно	8-10 мин ежедневно	10 мин ежедневно
Гимнастика после дневного сна	5-6 мин ежедневно	6-8 мин ежедневно	8-10 мин ежедневно	10 мин ежедневно
Коррекционные оздоровительные игры	4-5 мин. ежедневно после утренней гимнастики	4-5 мин. ежедневно после утренней гимнастики	4-5 мин. ежедневно после утренней гимнастики	4-5 мин. ежедневно после утренней гимнастики
Индивидуальная работа по развитию движений (утро + вечер)	10 + 5	15 + 10	15 + 10	20 + 15
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (утро + вечер)	по 15 минут утром и вечером ежедневно (кроме утра, когда проводится активная прогулка)	по 20 минут утром и вечером ежедневно (кроме утра, когда проводится активная прогулка)	по 25 минут утром и вечером ежедневно (кроме утра, когда проводится активная прогулка)	по 30 минут утром и вечером ежедневно (кроме утра, когда проводится активная прогулка)
Досуг музыкальный	15 мин. 1 раз в неделю	20 мин. 1 раз в неделю	25 мин. 1 раз в неделю	30 мин. 1 раз в неделю
Досуг физкультурный	15 мин. 1 раз в месяц	20 мин. 1 раз в месяц	25 мин. 1 раз в месяц	30 мин. 1 раз в месяц
Самостоятельная двигательная деятельность в группе и на прогулке	30 мин. ежедневно	30 мин. ежедневно	30-40 мин. ежедневно	40-50 мин. ежедневно