

**Сводный режим дня
на холодный период года**

| Группа | Ранний возраст | Вторая младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|--|------------------------|------------------------------|------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| Режимные моменты | | | | | |
| Приём детей: взаимодействие с родителями, осмотр, игры: строительно-конструктивные, дидактические; индивидуальная работа; беседы с детьми | 7.30 – 7.50 | 7.30 – 7.50 | 7.30 – 8.00 | 7.30 – 8.10 | 7.30 – 8.20 |
| Утренняя гимнастика | 7.50 – 8.00 | 7.50 – 8.00 | 8.00 – 8.10 | 8.10 – 8.20 | 8.20 – 8.30 |
| Подготовка к завтраку, дежурство по столовой (труд, самообслуживание, культурно-гигиенические навыки) | 8.00 – 8.10 | 8.00 – 8.15 | 8.10 – 8.20 | 8.20 – 8.25 | 8.30 – 8.35 |
| Завтрак (самообслуживание, культурно-гигиенические навыки, этикет) | 8.10 – 8.40 | 8.15 – 8.45 | 8.20 – 8.45 | 8.25 – 8.45 | 8.35 – 8.45 |
| Утренний круг (организация детей для обсуждения планов реализации совместных дел (проектов, мероприятий, событий и пр.) | - | 8.45 – 8.55 | 8.45 – 8.55 | 8.45 – 8.55 | 8.45 – 8.55 |
| Сюжетно-ролевые игры. Подготовка к занятиям | 8.40 – 8.55 | 8.55 – 9.00 | 8.55 – 9.00 | 8.55 – 9.00 | 8.55 – 9.00 |
| Образовательная деятельность (занятия) | по подгруппам | 9.00 - 9.15 9.25 - 9.40 | 9.00-9.20 9.30-9.50 | 9.00-9.25 9.35-10.00 | 9.00-9.30 9.40-10.10 |
| | 8.55-9.05 9.15-9.25 | | | | |
| Второй завтрак | 9.25 – 9.35 | 9.40 – 9.50 | 9.50 – 10.00 | 10.00 – 10.10 | 10.10 – 10.20 |
| Подготовка к прогулке (самообслуживание, культурно-гигиенические навыки). Прогулка (наблюдения, труд, подвижные/спортивные игры, речевые упражнения, дидактические игры, беседы с детьми, индивидуальная работа) | 9.35 – 11.15 | 9.50 – 11.30 | 10.00 – 11.50 | 10.10 – 11.55 | 10.20 – 12.10 |
| Возвращение с прогулки (самообслуживание, культурно-гигиенические | 11.15 – 11.35 | 11.30 – 11.40 | 11.50 – 12.05 | 11.55 – 12.15 | 12.10 – 12.20 |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| навыки) | | | | | |
| Подготовка к обеду, дежурство по столовой (труд, самообслуживание, культурно-гигиенические навыки) | 11.35 – 11.45 | 11.40 – 11.50 | 12.05 – 12.15 | 12.15 – 12.20 | 12.20 – 12.25 |
| Обед (самообслуживание, культурно-гигиенические навыки, этикет) | 11.45 – 12.05 | 11.50 – 12.10 | 12.15 – 12.35 | 12.20 – 12.40 | 12.25 – 12.40 |
| Дневной сон | 12.05 – 15.05 | 12.10 – 15.10 | 12.35 – 15.10 | 12.40 – 15.10 | 12.40 – 15.10 |
| Постепенный подъём, гимнастика после сна, воздушные, водные и гигиенические процедуры, профилактика плоскостопия | 15.05 – 15.25 | 15.10 – 15.30 | 15.10 – 15.25 | 15.10 - 15.25 | 15.10 – 15.25 |
| Совместная деятельность (чтение художественной литературы, познавательная-исследовательская, продуктивная, игровая, музыкально-художественная, трудовая), индивидуальная работа. | Образовательная деятельность 15.25 – 15.35 15.45 – 15.55 | Образовательная деятельность 15.30 – 15.45 | Образовательная деятельность 15.25 – 15.45 | Образовательная деятельность 15.25 – 15.50 | Образовательная деятельность 15.25 – 15.55 |
| | | 15.45 – 16.00 | 15.45 – 16.05 | 15.50 - 16.10 | 15.55 - 16.15 |
| Подготовка к полднику. Усиленный полдник (самообслуживание, культурно-гигиенические навыки, этикет). | 15.55 – 16.25 | 16.00 – 16.30 | 16.05 – 16.30 | 16.10 – 16.30 | 16.15 – 16.35 |
| Вечерний круг (рефлексия, обсуждение с детьми наиболее важных моментов прошедшего дня) | - | 16.30 – 16.40 | 16.30 – 16.40 | 16.30 – 16.40 | 16.35 – 16.45 |
| Подготовка к прогулке (самообслуживание, культурно-гигиенические навыки) Прогулка (наблюдения, труд, подвижные/спортивные игры, речевые упражнения, дидактические игры, беседы с детьми, индивидуальная работа), уход детей домой (взаимодействие с родителями). Уход детей домой. | 16.25 – 18.00 | 16.40 – 18.00 | 16.40 – 18.00 | 16.40 – 18.00 | 16.45 – 18.00 |
| Дома: прогулка | 18.00 – 18.30 | 18.00 – 18.30 | 18.00 – 19.00 | 18.00 – 19.00 | 18.00 – 19.00 |

**Сводный режим дня
на теплый период года**

| Группа | Ранний возраст | Вторая младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготов ительная группа |
|---|---------------------------|--------------------------------------|---------------------------|---------------------------|---|
| Режимные моменты | | | | | |
| Приём детей на улице, игровая, двигательная деятельность | 7.30–7.55 | 7.30–7.55 | 7.30–8.00 | 7.30–8.05 | 7.30–8.15 |
| Подготовка к утренней гимнастике Утренняя гимнастика | 7.55–8.00 | 7.55–8.00 | 8.00–8.05 | 8.05–8.15 | 8.15–8.25 |
| Подготовка к завтраку | 8.00–8.10 | 8.00–8.15 | 8.05–8.20 | 8.15–8.25 | 8.25–8.30 |
| Завтрак | 8.10–8.40 | 8.15–8.45 | 8.20–8.45 | 8.25–8.45 | 8.30–8.45 |
| Утренний круг (организация детей для обсуждения планов реализации совместных дел (проектов, мероприятий, событий и пр.) | - | 8.45–8.55 | 8.45–8.55 | 8.45–8.55 | 8.45–8.55 |
| Подготовка к занятиям | 8.40–8.50 | 8.55–9.00 | 8.55–9.00 | 8.55–9.00 | 8.55–9.00 |
| Организованная образовательная деятельность (художественное творчество, музыка, физическая культура) | 8.50–9.25 | 9.00–9.30 | 9.00–9.35 | 9.00–9.40 | 9.00–9.45 |
| Второй завтрак | 9.25–9.35 | 9.30–9.40 | 9.35–9.45 | 9.40–9.50 | 9.45–9.55 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка | 9.35 – 11.25 | 9.40 – 11.30 | 9.45 – 11.50 | 9.50 – 11.55 | 9.55 – 12.00 |
| Возвращение с прогулки, игры | 11.25 – 11.35 | 11.30 – 11.40 | 11.50 – 12.00 | 11.55 – 12.05 | 12.00 – 12.10 |
| Чтение художественной литературы | 11.35 – 11.45 | 11.40 – 11.50 | 12.00 – 12.20 | 12.05 – 12.25 | 12.10 – 12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.45 – 12.15 | 11.50 – 12.20 | 12.20 – 13.00 | 12.25 – 13.05 | 12.30 – 13.10 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.15 – 15.15 | 12.20 – 15.20 | 13.00 – 15.25 | 13.05 – 15.25 | 13.10 – 15.25 |
| Постепенный подъём, гимнастика после сна, воздушные, водные и гигиенические процедуры | 15.15 – 15.30 | 15.20 – 15.35 | 15.25 – 15.40 | 15.25 – 15.45 | 15.25 – 15.50 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30 – 16.05 | 15.35 – 16.00 | 15.40 – 16.00 | 15.45 – 16.05 | 15.50 – 16.10 |
| Вечерний круг (рефлексия, обсуждение с детьми наиболее важных моментов прошедшего дня) | - | 16.00 – 16.10 | 16.00 – 16.10 | 16.05 – 16.15 | 16.10 – 16.20 |
| Прогулка. Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа. Уход детей домой. | 16.05 – 18.00 | 16.10 – 18.00 | 16.10 – 18.00 | 16.15 – 18.00 | 16.20 – 18.00 |

Режим дня в адаптационный период

| Мероприятия | Работа ДОУ в период адаптации | Рекомендации, адресованные родителям |
|---------------------------------------|---|---|
| 1. Режим | Сократить пребывание ребенка в детском саду | Максимально приближать домашний режим дня к режиму детского сада |
| 2. Питание | При необходимости выполнять желания ребенка, в частности не кормить насильно | Подбирать продукты питания соответственно возрасту ребенка. Прививать навыки самостоятельного поведения во время еды |
| 3. Гимнастика и физические упражнения | Содержание занятий Планировать соответственно возрасту ребенка. Разработать специальный комплекс упражнений для занятий в домашних условиях | Подбирать упражнения, соответствующие возрасту детей. Знакомить родителей с элементарными приемами физических движений |
| 4. Гигиенические процедуры | Продолжать прививать ребенку навыки самообслуживания | Учить ребёнка самостоятельно выполнять гигиенические процедуры |
| 5. Воспитательные воздействия | Содержание игр-занятий строить соответственно возрасту детей, обязательно учитывая их реакцию | Проводить игры-занятия, соответствующие возрасту ребёнка. Особое внимание уделять развитию умения занимать себя |

**Режим дня на случай неблагоприятных погодных условий
в холодный период**

| Группа Режимные моменты | Группа раннего возраста | Вторая младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|---|---|------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|
| Приём детей, осмотр, игры | 7.30 – 7.55 | 7.30 – 8.05 | 7.30 – 8.05 | 7.30 – 8.10 | 7.30 – 8.20 |
| Утренняя гимнастика | 7.55 – 8.00 | 8.00 – 8.05 | 8.05 – 8.10 | 8.10 – 8.20 | 8.20 – 8.30 |
| | | | | В спорт зале | |
| Подготовка к завтраку | 8.00 – 8.10 | 8.05 – 8.15 | 8.10 – 8.20 | 8.20 – 8.25 | 8.30 – 8.35 |
| Завтрак (самообслуживание, культурно-гигиенические навыки, этикет) | 8.10 – 8.40 | 8.15 – 8.45 | 8.20 – 8.45 | 8.25 – 8.45 | 8.35 – 8.45 |
| Утренний круг (организация детей для обсуждения планов реализации совместных дел (проектов, мероприятий, событий и пр.) | - | 8.45 – 8.55 | 8.45 – 8.55 | 8.45 – 8.55 | 8.45 – 8.55 |
| Сюжетно-ролевой игры. Подготовка к занятиям | 8.40 – 9.00 | 8.55 – 9.00 | 8.55 – 9.00 | 8.55 – 9.00 | 8.55 – 9.00 |
| Образовательная деятельность (занятия) | по подгр. | 9.00 – 9.30 | 9.00 – 10.00 | 9.00 – 10.00 | 9.00 – 10.50 |
| | 9.00 – 9.10 9.15 – 9.25 | | | | |
| Второй завтрак | 9.25 – 9.35 | 9.30 – 9.40 | 10.00-10.10 | 10.05-10.15 | 10.10-10.20 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка | 9.35 – 11.15 | 9.40 – 11.20 | 10.10-11.50 | 10.15-11.55 | 10.50-12.10 |
| | При температуре воздуха ниже 15 (для ясельной группы) и 20 (для д/с) и сильном ветре прогулка отменяется или сокращается; во время дополнительного проветривания детей выводят в муз. и спорт. залы | | | | |
| Возвращение с прогулки | 11.15 – 11.40 | 11.20-11.45 | 11.50-12.10 | 11.55-12.15 | 12.10-12.20 |
| Подготовка к обеду | 11.40 – 11.45 | 11.45-11.50 | 12.10-12.20 | 12.15-12.25 | 12.20-12.30 |
| Обед (самообслуживание, культурно-гигиенические навыки, этикет) | 11.45 – 12.15 | 11.50-12.20 | 12.20-12.50 | 12.25-12.55 | 12.30-13.00 |

| | | | | | |
|--|---|----------------------------|---------------|---------------|---------------|
| Дневной сон | 12.15 – 15.00 | 12.20–15.00 | 12.50–15.00 | 12.55-15.00 | 13.00-15.00 |
| Постепенный подъём, гимнастика | 15.00 – 15.30 | 15.00-15.35 | 15.00-15.25 | 15.00-15.30 | 15.00-15.20 |
| Образовательная деятельность (занятия), индивидуальная работа. | по подгр. | | | | |
| | 15.30 – 15.40 15.45 – 15.55 | 15.35-15.45 15.50-16.00 | 15.25-16.05 | 15.30-16.10 | 15.20-16.15 |
| Подготовка к полднику. Усиленный полдник | 15.55 – 16.25 | 16.00-16.30 | 16.05-16.30 | 16.10-16.30 | 16.15-16.35 |
| Вечерний круг (рефлексия, обсуждение с детьми наиболее важных моментов прошедшего дня) | - | 16.30 – 16.40 | 16.30 – 16.40 | 16.30 – 16.40 | 16.35 – 16.45 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка, уход детей домой (взаимодействие с родителями). | 16.25 – 18.00 | 16.40-18.00 | 16.40-18.00 | 16.40-18.00 | 16.45-18.00 |
| | При температуре воздуха ниже 15 (для ясельной группы) и 20 (для д/с) и сильном ветре прогулка отменяется или сокращается; во время дополнительного проветривания детей выводят в муз. и спорт. залы | | | | |
| Дома: прогулка | 18.00 – 18.30 | 18.00-18.30 | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 |

Режим дня на случай неблагоприятных погодных условий в теплый период года.

| Группа Режимные моменты | Группа раннего возраста | Вторая младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготов ительная группа |
|--|---|-----------------------------|-------------------|-------------------|--------------------------------|
| Приём детей на улице, игровая, двигательная деятельность | 7.30 – 7.55 | 7.30 – 7.55 | 7.30 – 8.00 | 7.30 – 8.05 | 7.30 – 8.15 |
| Подготовка к утренней гимнастике Утренняя гимнастика | 7.55 – 8.00 | 7.55 – 8.00 | 8.00 – 8.05 | 8.05 – 8.15 | 8.15 – 8.25 |
| Подготовка к завтраку | 8.00 – 8.10 | 8.00 – 8.15 | 8.05 – 8.20 | 8.15 – 8.25 | 8.25 – 8.30 |
| Завтрак | 8.10 – 8.50 | 8.15 – 8.45 | 8.20 – 8.45 | 8.25 – 8.45 | 8.30 – 8.45 |
| Утренний круг (организация детей для обсуждения планов реализации совместных дел (проектов, мероприятий, событий и пр.) | - | 8.45–09.00 | 8.45–09.00 | 8.45–09.00 | 8.45–09.00 |
| Организованная образовательная деятельность (художественное творчество, музыка, физическая культура) | 8.50 – 9.25 | 09.00 – 9.30 | 9.00 – 9.35 | 9.00 – 9.40 | 9.00 – 9.45 |
| Второй завтрак | 09.25 – 09.35 | 9.30 – 09.40 | 09.35-09.45 | 09.40-09.50 | 09.45-09.55 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка | 9.35 – 11.25 | 9.40 – 11.30 | 9.45 – 11.50 | 9.50 – 11.55 | 9.55-12.00 |
| | При проливном дожде и сильном ветре прогулка отменяется или сокращается (дети гуляют на веранде); во время дополнительного проветривания детей выводят в муз. или спорт. залы | | | | |
| Возвращение с прогулки, игры | 11.25 – 11.35 | 11.30-11.40 | 11.50-12.00 | 11.55-12.05 | 12.00-12.10 |
| Чтение художественной литературы | 11.35 – 11.45 | 11.40-11.50 | 12.00-12.20 | 12.05-12.25 | 12.10-12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.45 – 12.15 | 11.50-12.20 | 12.20-13.00 | 12.25-13.05 | 12.3- 13.10 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.15 – 15.15 | 12.20-15.20 | 13.00-15.25 | 13.05-15.25 | 13.10-15.25 |
| Постепенный подъём, гимнастика после сна, воздушные, водные и гигиенические процедуры | 15.15 – 15.30 | 15.20-15.35 | 15.25-15.40 | 15.25-15.45 | 15.25-15.50 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30 – 16.05 | 15.35-16.00 | 15.40-16.00 | 15.45-16.05 | 15.50-16.10 |
| Вечерний круг (рефлексия, обсуждение с детьми наиболее важных моментов прошедшего дня) | - | 16.00 – 16.10 | 16.00 – 16.10 | 16.05 – 16.15 | 16.10 – 16.20 |
| Подготовка к прогулке | 16.05 – 16.20 | 16.10-16.25 | 16.10-16.20 | 16.15-16.20 | 16.20-16.25 |

| | | | | | |
|---|---|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | При проливном дожде и сильном ветре прогулка отменяется или сокращается (дети гуляют на веранде); во время дополнительного проветривания детей выводят в муз. или спорт. залы | | | | |
| Прогулка. Самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой | 16.20 – 18.00 | 16.25-18.00 | 16.20-18.00 | 16.20-18.00 | 16.25-18.00 |

Режим дня на время карантина и периода повышенной заболеваемости

На время карантина и периода повышенной заболеваемости необходимо:

- обеспечить соблюдение санитарного и противоэпидемического режима;
- с целью прерывания возможных путей передачи и распространения инфекции образовательный процесс осуществляется в группе на весь карантинный срок.

Карантинные сроки инфекционных заболеваний

| Болезнь | Инкубационный период (дни) | | | Срок изоляции больных | Карантинный срок от момента последнего контакта |
|---|----------------------------|--------------|-------------|--|--|
| | Средний | Максимальный | минимальный | | |
| Вирусный гепатит: -инфекционный (вирусный гепатит А) -сывороточный (вирусный гепатит В) | 15-30 | 50 | 7 | Выписка из стационара не ранее, чем на 28-й день от начала заболевания | 35 дней |
| | 60-120 | 6 мес. | 42 | | 35 дней |
| Ветряная оспа | 13-17 | 21 | 10 | 10-12 дней (прекращается после отпадения корок) | 21 день |
| Дизентерия | 2-3 | 7 | 1 | До излечения | 7 дней |
| Дифтерия | 3-5 | 10 | 2 | До излечения | 7 дней |
| Коклюш | 5-7 | 14 | 2 | 25 дней при бактериологических исследованиях; 31 день при их отсутствии | 14 дней |
| Корь | 10 | 21 | 9 | Изоляцию прекращают ч/з 4 дня с момента появления сыпи, при осложнениях на 10-й день | 21 день, 17 дней при проведении активной иммунизации |

| | | | | | |
|--------------------------|-------|----|----|-------------------------------|---------|
| Краснуха | 16-20 | 24 | 11 | До 5 дней с момента высыпания | 21 день |
| Паротит эпидемиический | 15-19 | 23 | 11 | Не менее 9 дней | 21 день |
| Менингококковая инфекция | 5-7 | 20 | 3 | До излечения | 10 дней |
| Скарлатина | 3-6 | 12 | 1 | 22 дня | 7 дней |

Оздоровительный режим

| № п/п | Мероприятия | Время проведения | | | | | Периодичность | Ответственные |
|-------|--|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|---|---|
| | | Ранний возраст | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготов. группа | | |
| 1. | Смазывание носа оксолиновой мазью | 7.30-8.30 15.00-15.30 | 7.30-8.30 15.00-15.30 | 7.30-8.30 15.00-15.30 | 7.30-8.30 15.00-15.30 | 7.30-8.30 15.00-15.30 | ежедневно 2р. день, 3-4 нед. в месяц | воспитатели м/с |
| 2. | Утренняя гимнастика с включением упражнений дыхательной гимнастики | 8.00-8.30 | 8.00-8.10 | 8.15-8.25 (в зале) | 8.25-8.35 (в зале) | 8.00-8.10 (в зале) | ежедневно | воспитатели |
| 3. | Физкультурное занятие Музыкальное занятие Статическое занятие | 9.00-9.30 | 9.00-9.40 | 9.00-9.50 | 9.00 – 10.20 | 9.00-10.50 | ежедневно | инстр. по физо муз. рук., воспитатели |
| 4. | Физкультминутки: - традиционные - пальчиковая гимнастика - гимнастика для глаз | во время статических занятий | во время статических занятий | во время статических занятий | во время статических занятий | во время статических занятий | ежедневно | воспитатели |
| 5. | Прогулка | 10.00-11.25 16.30-17.20 | 10.10-11.45 16.15-17.40 | 10.15-11.55 16.10-17.45 | 11.00-12.10 16.20-17.45 | 11.10-12.20 16.10-17.45 | ежедневно | воспитатели |
| 6. | Фиточай, настойка элеутерококка, кислородный коктейль | 9.30 15.10 | 9.30 15.10 | 9.30 15.10 | 9.30 15.10 | 9.30 15.10 | ежедневно | воспитатели мл. воспит, м/с |
| 7. | Комплекс оздоровительных мероприятий после сна: - контрастный бег в помещении; - дорожки «Здоровье» - точечный массаж - дыхательная гимнастика | 15.00-15.10 | 15.00-15.20 | 15.00-15.20 | 15.00-15.20 | 15.00-15.20 | ежедневно | м/с воспитатели |
| 8. | Фитонциды: - чеснок в 1-е блюдо - чесночные амулеты - употребление в пищу лука | | | | | | ежедневно | воспитатели мл. воспит, м/с |
| 9. | Влажная уборка групп с дез. раствором (в отсутствие детей) | 10.00 19.00 | 10.30 19.00 | 10.30 19.00 | 11.30 19.00 | 11.30 19.00 | ежедневно 2 р. в день | мл. воспит |
| 10. | Сквозное проветривание (в отсутствие детей) | 10.20 16.40 19.00 | 10.50 16.30 19.00 | 10.50 16.30 19.00 | 11.30 16.30 19.00 | 11.20 16.30 19.00 | ежедневно 3 р. в день | мл. воспит |

Адаптационный режим

| <i>Недели</i> | <i>Время пребывания в детском саду</i> | <i>Цели</i> |
|------------------|--|--|
| Первая неделя | Ребёнок находится в детском саду вместе с мамой 2-3 часа (9.00-11.00) | Закладывать основы доверительного отношения к посторонним взрослым, симпатии к воспитателю; способствовать эмоциональному восприятию сверстников; подробно познакомить с расположением помещений в группе. |
| Вторая неделя | Ребёнок находится в детском саду 2-3 часа без мамы (9.00-11.00) | Установить индивидуальный эмоциональный контакт с ребёнком (ребёнок сам идёт на руки, на колени, принимает ласку воспитателя, смело обращается за помощью); закладывать основы доброжелательного отношения к сверстникам, способствовать развитию игры «рядом»; побуждать к самостоятельным действиям в группе, закреплять умение ориентироваться в помещениях группы, находить предметы личного пользования (с помощью взрослого, опираясь на индивидуальную картинку). |
| Третья неделя | Посещение ребёнком детского сада в первую половину дня (7.30-12.00). К концу недели ребёнок по желанию остаётся на дневной сон | Приучать ребёнка к приёму пищи в детском саду (привыкание к новому ассортименту блюд, их вкусовым качествам); привлекать к совместным играм по типу «Шли, шли, что-то нашли...»; учить слышать голос воспитателя, откликаться на его призыв, побуждать к выполнению гигиенических процедур с помощью взрослого. |
| Четвёртая неделя | Дети посещают детский сад в течение всего дня | Организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психический комфорт; развивать уверенность ребёнка в себе и своих возможностях, пробуждать активность, самостоятельность, инициативу; развивать чувство сопереживания, желание помочь и утешить вновь прибывших детей, подготовить ребёнка к расширению круга общения с другими сотрудниками детского сада; поощрять культурно-гигиенические навыки. |

Щадящий режим

| Режимные моменты | Мероприятия |
|-----------------------|--|
| Сон | Следует увеличить продолжительность дневного сна, укладывая ребенка первым и поднимая последним; при необходимости перевести на режим сна, соответствующий более младшему возрасту; обеспечить спокойную обстановку перед укладыванием, во время сна, учитывая особенности засыпания и характер сна детей. При организации сна не класть таких детей около окон или наружных стен. |
| Организация питания | Соблюдать назначенную диету. Исключить нелюбимое блюдо, не заставлять съедать целую порцию, рекомендовать дополнительное питание дома. Во время обеда можно ограничить объем порции первого блюда с тем, чтобы ребенок полностью съел второе блюдо. |
| Организация занятий | Во время обязательных занятий важно обеспечить правильную учебную нагрузку, предупреждая переутомление детей. Третье занятие для старших дошкольников может быть проведено во второй половине дня. В период реконвалесценции детей допускается временное освобождение их от одного из занятий, от обучения новому материалу, с последующим индивидуальным обучением. Профилактике переутомления этих детей способствует правильное методическое проведение занятий, которое предусматривает широкое использование наглядных материалов, своевременную смену деятельности и ее рациональное чередование с отдыхом, использование разнообразных методических приемов, включение в содержание занятий игровых и двигательных элементов, проведение физкультпауз. При организации различных видов деятельности на занятиях воспитатель должен оказывать помощь детям, испытывающим затруднения при выполнении различных заданий, облегчая их. Для предупреждения утомления и охраны нервной системы необходимо обеспечить в детском учреждении благоприятный эмоционально-психологический климат, одним из важнейших условий которого должна быть доброжелательная форма общения взрослых с детьми и детей между собой, исключающая появление конфликтных ситуаций. Особое значение имеет частый контакт со взрослыми, возможность уединения с любимой игрушкой, книжкой и др. |
| Физическое воспитание | Осуществляется в соответствии с "Программой воспитания в детском саду", с соблюдением индивидуального подхода при дозировании физических нагрузок. Гимнастика и массаж на первом году жизни назначаются по индивидуальным комплексам (с учетом развития двигательных навыков, состояния здоровья и функциональных возможностей ребенка). Индивидуальное дозирование физической нагрузки при проведении различных форм занятий физическими упражнениями и самостоятельной двигательной деятельности детей старше года осуществляется путем уменьшения числа повторений упражнений, замены более трудных упражнений более легкими (бега - ходьбой), уменьшения числа повторений игры, длительности и интенсивности физических упражнений. Необходимо широко использовать дыхательные упражнения, учить правильному носовому дыханию, обязательно включать упражнения корригирующего характера для формирования |

| | |
|--|--|
| | <p>правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия. Обеспечить постепенность перехода от обычной одежды детей (облегченной во время занятия) к занятиям в спортивной форме. В теплое время года обязательно проводить утреннюю гимнастику и физкультурные занятия на свежем воздухе и при улучшении состояния здоровья детей использовать круглогодичные занятия на открытом воздухе. На прогулке не допускать снижения двигательной активности детей, но и следить за детьми слишком подвижными, ограничивая их моторное возбуждение. Во все сезоны года обеспечить на прогулке соответствие двигательной деятельности детей их одежде, предупреждая перегревание и потливость.</p> |
| <p>Закаливание</p> | <p>К числу щадящих методов закаливания относится кратковременное облегчение одежды для детей 3 - 7 лет - закатывание рукавов выше локтей или смена колготок на гольфы, а гольф - на носки в течение 15 - 25 минут при температуре воздуха в помещении +21 +22°С.</p> |
| <p>Лечебно-оздоровительные мероприятия</p> | <p>Дополнительное питание - добавление к возрастному рациону питания фруктов, овощей, соков, а также растительного масла и фитонцидов (лука, чеснока) во вторые блюда или к бутербродам.</p> <p>Отдельные элементы дыхательной гимнастики включать во все формы занятий физическими упражнениями круглогодично.</p> <p>Элементы дыхательной гимнастики для восстановления носового дыхания для детей 3 - 7 лет</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука "М...М" (рот плотно закрыт). 2. Выдох через нос - короткими толчками (рот плотно закрыт). 3. Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая прижата пальцем) - рот закрыт. 4. Нос зажат пальцами - задержка дыхания под счет (до 8 - 10), выдохнуть через нос, полный вдох через рот. 5. Положить на ладонь легкую бумажку - сдувать ее, делая выдох поочередно левой и правой ноздрей (рот плотно закрыт, одна ноздря прижимается пальцем). |

Сводный режим двигательной активности

| Форма двигательной активности | Группа раннего возраста | | | | | Вторая младшая группа | | | | | Средняя группа | | | | | Старшая группа | | | | | Подготовительная группа | | | | | |
|---|-------------------------|----|----|----|----|-----------------------|----|----|----|----|----------------|----|----|----|----|----------------|----|----|----|----|-------------------------|----|----|----|----|----|
| | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | |
| 1 половина дня | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Утренняя гимнастика | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | |
| Двигательное занятие (физкультурное и музыкальное) | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 25 | 25 | 20 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 15 | 15 |
| Физкультминутки (в середине статического занятия) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 |
| Самостоятельная двигательная активность на прогулке | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Подвижные игры и физ. упраж. на прогулке | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 | 10 | 15 | 15 | 20 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Самостоятельные игры в группе | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |

2 половина дня

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| Гимнастика после дневного сна | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| Подвижные игры на вечерней прогулке | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 20 | 15 | 15 |
| Самостоятельные игры в группе | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 30 | 35 | 35 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Итого: | 2 ч 52 ми н | 2 ч 52 ми н | 2 ч 52 ми н | 2 ч 52 ми н | 2 ч 52 ми н | 2 ч 57 ми н | 2 ч 52 ми н | 2 ч 57 ми н | 2 ч 57 ми н | 2 ч 52 ми н | 3 ч 14 ми н | 3 ч 9 ми н | 3 ч 9 ми н | 3 ч 14 ми н | 3 ч 9 ми н | 3 ч 38 ми н | 3 ч 38 ми н | 3 ч 38 ми н | 3 ч 38 ми н | 3 ч 38 ми н | 3 ч 57 ми н | 3 ч 57 ми н | 4 ч 2 ми н | 3 ч 47 ми н | 3 ч 52 ми н |