**РЕЖИМ ДНЯ**

**1 младшая группа**

|  |  |
| --- | --- |
| Приём детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика | 700-830 |
| Подготовка к завтраку. Завтрак | 830-850 |
| Игры, самостоятельная деятельность. Индивидуальная работа. | 850-900 |
| Самостоятельные игры детей | 900-930 |
| Непрерывная образовательная деятельность, образовательная через различные формы работы  | 930- 950 |
| Второй завтрак. | 950- 1000 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам),  | 1000-1120 |
| Возвращение с прогулки, КГН |  1120-1130 |
| Подготовка к обеду, обед | 1130-1200 |
| Подготовка ко сну, сон | 1200-1500 |
| Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность | 1500-1540 |
| Подготовка к полднику, полдник.  | 1540-1600 |
| Игры, досуги, самостоятельная деятельность в центрах активности; совместная деятельность с детьми чтение художественной литературы | 1600-1700  |
| Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой | 1700-1900 |

**2-3 года**

**Режим дня**

**2 младшая группа**

**3-4года**

|  |  |
| --- | --- |
| **ВРЕМЯ** | **РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ** |
| 7.00 – 8.10 | Приём, осмотр, игры, утренняя гимнастика. |
| 8.10 – 8.40 | Подготовка к завтраку, завтрак. |
| 8.40 –10.05 | Подготовка к непрерывной образовательной деятельности детей, непрерывная образовательная деятельность, совместная деятельность специалистов с детьми. |
| 10.05 – 10. 15 | 2-й завтрак. |
| 10.15 – 11.40 | Подготовка к прогулке, прогулка |
| 11.40 – 12.00 | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры ,подготовка к обеду. |
| 12. 05 – 12.30 | Обед. |
| 12.30 – 15.00 | Дневной сон. |
| 15.00 –15.20 | Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры. |
| 15.30 – 15.40 | Подготовка к полднику. |
| 15.40 – 16.00 | Горячий полдник. |
| 16.00 – 17.00 | Игры, самостоятельная деятельность. |
| 17.00 – 19.00 | Подготовка к прогулке, прогулка: игры, труд детей на участке. Уход детей домой. |

**Режим дня**

**средняя**

**4-5 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Время** | **Режимные моменты** |
| 7.00-8.20 | Прием и осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика. |
| 8.20-8.55 | Подготовка к завтраку.завтрак |
| 8.55-9.55 | Подготовка к непрерывной образовательной деятельности детей, непрерывная образовательная деятельность, совместная деятельность специалистов с детьми. |
| 9.55-10. 05 | 2-й завтрак |
| 10.05-11.40 | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, игры. |
| 11.40-12.10 | Подготовка к обеду, обед. |
| 12.10-15.00 | Подготовка ко сну, дневной сон. |
| 15.00-15.20 | Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, игры. |
| 15.20-15.50 | Подготовка к полднику, горячий полдник. |
| 15.50-17.00 | Игры, самостоятельная и совместная деятельность. |
| 17.00-19.00 | Подготовка к прогулке, прогулка: игры, труд детей на участке. Уход детей домой. |

**Режим дня**

**старшая**

**5-6 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **ВРЕМЯ** | **РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ** |
| 7.00 – 8.25  | Приём и осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика. |
| 8.25 – 8.55 | Подготовка к завтраку, завтрак. |
| 8.55 –10.35 | Подготовка к непрерывной образовательной деятельности детей, непрерывной образовательная деятельность, совместная деятельность специалистов с детьми.Массаж ( по графику м/с по массажу).- группы для детей с тяжёлым нарушением речи |
| 10.00 – 10.10 | 2-й завтрак. |
| 10.35 – 12.40 | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки. |
| 12.40 – 13.00 | Подготовка к обеду, обед. |
| 13.00 – 15.00 | Подготовка ко сну, дневной сон. |
| 15.00 – 15.25 | Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, игры. |
| 15.25 – 15.50 | Подготовка к полднику, горячий полдник. |
| 15.50 – 17.00 | Игры, самостоятельная и совместная деятельность.Проведение дополнительных образовательных услуг. |
| 17.00 – 19.00 | Подготовка к прогулке, прогулка: игры, труд детей на участке. Уход детей домой. |

**Режим дня**

**подготовительной к школе группы**

 **( 6-7лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| **ВРЕМЯ** | **РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ** |
| 7.00 – 8.30 | Приём и осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика. |
| 8.30 – 8.50 | Подготовка к завтраку, завтрак. |
| 8.50–11.10 | Подготовка к непрерывной образовательной деятельности детей, непрерывная образовательная деятельность, совместная деятельность специалистов с детьми.Массаж (по графику м/с по массажу). |
| 10.00 – 10.10 | 2-й завтрак. |
| 11.10 – 12.20 | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки. |
| 12.20 – 13.00 | Подготовка к обеду, обед. |
| 13.00 – 15.00 | Подготовка ко сну, дневной сон. |
| 15.00 – 15.15 | Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, игры. |
| 15.15 – 15.50 | Подготовка к полднику, горячий полдник. |
| 15.50 – 17.00 | Игры, самостоятельная и совместная деятельность. |
| 17.00 – 19.00 | Подготовка к прогулке, прогулка: игры, труд детей на участке. Уход детей домой. |

**АДАПТИЦИОННЫЙ РЕЖИМ ДНЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **мероприятия** | **время** |
| В первые дни:Приём ребёнка в группеЗавтрак Адаптационные игрыПрогулка Уход домой | 8.008.50-9.009.00-10.0010.00-11.0011.00 |
| В последующие 3-5 дней:Приём,осмотр,измерение температуры (мед.сестрой)Адаптационные игры,общение со взрослыми,рассматриваниеигрушек,игры с любимыми домашними игрушками (возможно присутствие мамы)Гигиенические процедурыЗавтракИгрыПодготовка к прогулкеПрогулкаУход домойПо мере привыкания к группеПосле прогулкиГигиенические процедурыОбедУход домойДалее:СонУход домой | 8.00-8.308.30-8.458.50-9.009.10-9.309.30-9.459.45-11.0011.00-11.1511.15-11.3011.30-12.0012.0012.10-15.0015.00 |
| После адаптационного периода ребёнок переводится на основной режим группы |

**Щадящий режим**

|  |  |
| --- | --- |
| Приход в детский сад | По возможности 8.00 – 8.20 |
| Утренняя гимнастика | Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50% |
| Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры :* Умывание
* воздушные ванны с бодрящей гимнастикой.
 | tо воды = 16о-20о, тщательное вытирание рук, лицаСнимается пижама, надевается сухая футболка. |
| Питание: завтрак, обед, полдник | Первыми садятся за стол, докармливание (младший возраст) |
| Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю) | Одевание в последнюю очередь, выход последними. |
| Возращение с прогулки | Возращение первыми (под присмотром взрослого), снимается влажная майка, заменяется на сухую. |
| Прогулка | Вовлечение в умеренную двигательную деятельность. |
| Физкультурные занятия | Отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%. |
| Дневной сон | Укладывание первыми, подъем по мере просыпания. |
| Совместная деятельность с воспитателем | Учет настроение ребенка и его желание. |
| Самостоятельная деятельность | Предлагать места для игр и другой деятельности в удалении от окон и дверей. |
| Уход детей домой | По возможности до 18.00 |

**Режим дня на время карантина**

|  |  |
| --- | --- |
| Прием, осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика | 7.00 – 8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30 – 8.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность, непосредственно организованная деятельность | 8.50 – 10.20 |
| Второй завтрак | 10.20 - 10.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка: подвижные игры, наблюдения  | 10.30 – 12.15 |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры, уборка игр и игрушек | 12.15 - 12.25 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.25 - 12.55 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.55 - 15.10 |
| Подъем детей, гимнастика, воздушные ванны, водные процедуры, игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность | 15.10 - 15.55 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30 - 16.00 |
| Совместно-самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы, игры | 16.00 – 16.45 |
| Подготовка к прогулке, прогулка: игры на участке. Уход детей домой | 16.45 - 19.00 |