

Приложение 4
к Основной образовательной программе
дошкольного образования
МДОБУ «ДСКВ № 1»
г. Всеволожска

РЕЖИМЫ

Режим двигательной активности на 2017-2018 учебный год

Для воспитанников 3-4 лет

№	Формы работы с детьми	Количество дней	Время за неделю
1	Утренняя гимнастика	6 мин * 5 дней	30 мин
2	Физкультминутки	3 мин * 5 дней	15 мин
3	Динамическая пауза	10 мин * 5 дней	50 мин
4	Подвижные игры на прогулке	15 мин * 5 дней	1 ч 15 мин
5	Упражнения после сна на осанку и профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика	8 мин * 5 дней	40 мин
6	Дозированная ходьба	5 мин * 5 дней	25 мин
7	Индивидуальная работа с подгруппами на прогулке	10 мин * 5 дней	50 мин
8	Непосредственно образовательная деятельность (ОО «Физическая культура»)	15 мин * 3 раза	45 мин
9	Непосредственно образовательная деятельность (ОО «Музыка»)	15 мин * 2 раза	30 мин
10	Самостоятельная игровая деятельность	30 мин * 5 дней	2 ч 30 мин
11	Физкультурный досуг	30 мин * 1 раз в месяц	
12	Физкультурный праздник	45 мин * 2 раза в год	
ВСЕГО за неделю		7 ч 55 мин	

Режим двигательной активности на 2017-2018 учебный год

Для воспитанников 4-5 лет

№	Формы работы с детьми	Количество дней	Время за неделю
1	Утренняя гимнастика	8 мин * 5 дней	40 мин
2	Физкультминутки	3 ин * 5 дней	15 мин
3	Динамическая пауза	10 мин * 5 дней	50 мин
4	Подвижные игры на прогулке	20 мин * 5 дней	1 ч 40 мин
5	Упражнения после сна на осанку и профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика	8 мин * 5 дней	40 мин
6	Дозированная ходьба	5 мин * 5 дней	25 мин
7	Индивидуальная работа с подгруппами на прогулке	10 мин * 5 дней	50 мин
8	Непосредственно образовательная	20 мин * 3 раза	60 мин

	деятельность (ОО «Физическая культура»)		
9	Непосредственно образовательная деятельность (ОО «Музыка»)	20 мин*2 раза	40 мин
10	Самостоятельная игровая деятельность	40 мин * 5 дней	3 ч 20 мин
11	Физкультурный досуг	30 мин * 1раз в месяц	
12	Физкультурный праздник	50 мин * 2 раза в год	
ВСЕГО за неделю		9 ч 40 мин	

Режим двигательной активности на 2017-2018 учебный год

Для воспитанников 5-6 лет

№	Формы работы с детьми	Дозировка	Время за неделю
1	Утренняя гимнастика	10 мин * 5 дней	50 мин
2	Физкультминутки	4 мин * 5 дней	20 мин
3	Динамическая пауза	10мин * 2 раза * 5дней	1 ч 40 мин
4	Подвижные игры на прогулке	25 мин * 5 дней	2 ч 05 мин
5	Упражнения после сна на осанку и профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика	10 мин * 5 дней	50 мин
6	Оздоровительный бег	5 мин * 5 дней	25 мин
7	Индивидуальная работа с подгруппами на прогулке	15 мин * 5 дней	1 ч 15 мин
8	Непосредственно образовательная деятельность (ОО «Физическая культура»)	25 мин * 3 раза	1 ч 15 мин
9	Непосредственно образовательная деятельность (ОО «Музыка»)	25 * 2 раза	50 мин
10	Самостоятельная игровая деятельность	50 мин * 5 дней	4 ч 10мин
11	Физкультурный досуг	50 мин * 1раз в мес.	
12	Физкультурный праздник	60 мин * 2 раза в год	
ВСЕГО за неделю		12 ч 50 мин	

Режим двигательной активности на 2017-2018 учебный год

Для воспитанников 6-7 лет

№	Формы работы с детьми	Дозировка	Время за неделю
1	Утренняя гимнастика	12 мин * 5 дней	1 ч

2	Физкультминутки	6 мин * 5 дней	30 мин
3	Динамическая пауза	10 мин * 2 раза * 5 дней	1 ч 40 мин
4	Подвижные игры на прогулке	30 мин * 5 дней	2 ч 30 мин
5	Упражнения после сна на осанку и профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика	10 мин * 5 дней	50 мин
6	Оздоровительный бег	7 мин * 5 дней	35 мин
7	Индивидуальная работа с подгруппами на прогулке	15 мин * 5 дней	1 ч 15 мин
8	Непосредственно образовательная деятельность (ОО «Физическая культура»)	30 мин * 3 раза	1 ч 30 мин
9	Непосредственно образовательная деятельность (ОО «Музыка»)	30 мин * 2 раза	60 мин
10	Самостоятельная игровая деятельность	50 мин * 5 дней	4 ч 10 мин
11	Физкультурный досуг	50 мин * 1 раз в месяц	
12	Физкультурный праздник	60 мин * 2 раза в год	
13	Спартакиада	1 ч 15 мин * 1 раз в год	
ВСЕГО за неделю		14 ч 00 мин	

Режимы дня
(2017-2018 учебный год)

Режим дня*холодный период года*

для воспитанников средней группы общеразвивающей направленности № 1 (4-5 лет)
2017-2018 учебный год

Время	Содержание
В дошкольном учреждении	
7:00 – 8:20	Утренний приём детей, свободная игра, самостоятельная деятельность в группе
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика
8:30 – 8:50	Подготовка к завтраку, завтрак, воспитание культурно – гигиенических навыков
8:50 – 9:50	Подготовка к НОД, непрерывно образовательная деятельность (включая перерывы) По средам Физическая культура с 10:00 до 10:20
09:50 – 10:00	Второй завтрак
10:00 – 12:10	Самостоятельная деятельность воспитанников (игры), подготовка к прогулке, прогулка (труд, наблюдения, подвижные игры), возвращение с прогулки
12:10 – 12:50	Подготовка к обеду, обед, воспитание культурно – гигиенических навыков
12:50 – 15:00	Подготовка ко сну, дневной сон
15:00 – 15:25	Постепенный подъём детей, воздушные и водные процедуры, самостоятельная деятельность
15:25 – 15:35	Подготовка к полднику, полдник, воспитание культурно – гигиенических навыков
15:35 – 17:00	Игры, досуги, совместная деятельность педагога и воспитанников, чтение художественной литературы, непрерывно образовательная деятельность
17:00 – 18:00	Подготовка к прогулке, прогулка
18:00 – 19:00	Подготовка к ужину, ужин, воспитание культурно – гигиенических навыков, уход воспитанников домой

Режим дня*холодный период года*

для воспитанников разновозрастной группы общеразвивающей направленности № 2
(3-5 лет)
2017-2018 учебный год

Время	Содержание
В дошкольном учреждении	
7:00 – 8:20	Утренний приём детей, свободная игра, самостоятельная деятельность в группе

8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика
8:30 – 8:50	Подготовка к завтраку, завтрак, воспитание культурно – гигиенических навыков
8:50 – 10:00	Подготовка к НОД, непрерывно образовательная деятельность (включая перерывы) По четверг Физическая культура с 10:00 до 10:20
10:00 – 10:10	Второй завтрак
10:10 – 12:15	Самостоятельная деятельность воспитанников (игры), подготовка к прогулке, прогулка (труд, наблюдения, подвижные игры), возвращение с прогулки
12:15 – 12:50	Подготовка к обеду, обед, воспитание культурно – гигиенических навыков
12:50 – 15:00	Подготовка ко сну, дневной сон
15:00 – 15:25	Постепенный подъём детей, воздушные и водные процедуры, самостоятельная деятельность
15:25 – 15:35	Подготовка к полднику, полдник, воспитание культурно – гигиенических навыков
15:35 – 17:00	Игры, досуги, совместная деятельность педагога и воспитанников, чтение художественной литературы, непрерывно образовательная деятельность
17:00 – 18:00	Подготовка к прогулке, прогулка
17:25 – 19:00	Подготовка к ужину, ужин, воспитание культурно – гигиенических навыков, уход воспитанников домой

Режим дня

холодный период года

для воспитанников средней группы общеразвивающей направленности № 3 (4-5 лет)

2017-2018 учебный год

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
В дошкольном учреждении	
7:00 – 8:20	Утренний приём детей, свободная игра, самостоятельная деятельность в группе
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика
8:30 – 8:50	Подготовка к завтраку, завтрак, воспитание культурно – гигиенических навыков
8:50 – 10:00	Подготовка к НОД, непрерывно образовательная деятельность (включая перерывы)
10:00 – 10:10	Второй завтрак
10:10 – 12:15	Самостоятельная деятельность воспитанников (игры), подготовка к прогулке, прогулка (труд, наблюдения, подвижные игры), возвращение с прогулки
12:15 – 12:50	Подготовка к обеду, обед, воспитание культурно – гигиенических навыков

12:50 – 15:00	Подготовка ко сну, дневной сон
15:00 – 15:25	Постепенный подъём детей, воздушные и водные процедуры, самостоятельная деятельность
15:25 – 15:35	Подготовка к полднику, полдник, воспитание культурно – гигиенических навыков
15:35 – 17:00	Игры, досуги, совместная деятельность педагога и воспитанников, чтение художественной литературы, непрерывно образовательная деятельность
17:00 – 18:00	Подготовка к прогулке, прогулка
18:00 – 19:00	Подготовка к ужину, ужин, воспитание культурно – гигиенических навыков, уход воспитанников домой

Режим дня

холодный период года

для воспитанников средней группы общеразвивающей направленности № 4 (4-5 лет)
2017-2018 учебный год

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
В дошкольном учреждении	
7:00 – 8:20	Утренний приём детей, свободная игра, самостоятельная деятельность в группе
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика
8:30 – 8:50	Подготовка к завтраку, завтрак, воспитание культурно – гигиенических навыков
8:50 – 10:00	Подготовка к НОД, непрерывно образовательная деятельность (включая перерывы)
10:00 – 10:10	Второй завтрак
10:10 – 12:15	Самостоятельная деятельность воспитанников (игры), подготовка к прогулке, прогулка (труд, наблюдения, подвижные игры), возвращение с прогулки
12:15 – 12:50	Подготовка к обеду, обед, воспитание культурно – гигиенических навыков
12:50 – 15:00	Подготовка ко сну, дневной сон
15:00 – 15:25	Постепенный подъём детей, воздушные и водные процедуры, самостоятельная деятельность
15:25 – 15:35	Подготовка к полднику, полдник, воспитание культурно – гигиенических навыков
15:50 – 17:00	Игры, досуги, совместная деятельность педагога и воспитанников, чтение художественной литературы, непрерывно образовательная деятельность
17:00 – 18:00	Подготовка к прогулке, прогулка
18:00 – 19:00	Подготовка к ужину, ужин, воспитание культурно – гигиенических навыков, уход

воспитанников домой

Режим дня*холодный период года*

для воспитанников старшей группы общеразвивающей направленности № 6 (5-6 лет)
2017-2018 учебный год

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
В дошкольном учреждении	
7:00 – 8:20	Утренний приём детей, свободная игра, самостоятельная деятельность в группе
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика
8:30 – 8:55	Подготовка к завтраку, завтрак, воспитание культурно – гигиенических навыков
9:00 – 10:00	Подготовка к НОД, непрерывно образовательная деятельность (включая перерывы)
10:00 – 10:10	Второй завтрак
10:10 – 12:25	Самостоятельная деятельность воспитанников (игры), подготовка к прогулке, прогулка (труд, наблюдения, подвижные игры), возвращение с прогулки
12:25 – 13:00	Подготовка к обеду, обед, воспитание культурно – гигиенических навыков
13:00 – 15:00	Подготовка ко сну, дневной сон
15:00 – 15:25	Постепенный подъём детей, воздушные и водные процедур
15:25 – 15:35 во вторник – 15:00 – 15:10	Подготовка к полднику, полдник, воспитание культурно – гигиенических навыков
15:35 – 17:00	Непрерывно образовательная деятельность, игры, досуги, совместная деятельность взрослого и детей, чтение художественной литературы
17:00 – 18:10	Подготовка к прогулке, прогулка
18:10 – 19:00	Подготовка к ужину, ужин, воспитание культурно – гигиенических навыков, уход воспитанников домой

Режим дня*холодный период года*

для воспитанников старшей группы комбинированной направленности № 8
для детей с ОВЗ (ТНР) (5-6 лет)
2017-2018 учебный год

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
В дошкольном учреждении	
7:00 – 8:20	Утренний приём детей, свободная игра, самостоятельная деятельность в

	группе
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика
8:30 – 8:55	Подготовка к завтраку, завтрак, воспитание культурно – гигиенических навыков
8:55 – 10:00	Подготовка к НОД, непрерывно образовательная деятельность (включая перерывы)
10:00 – 10:10	Второй завтрак
10:10 – 12:20	Самостоятельная деятельность воспитанников (игры), подготовка к прогулке, прогулка (труд, наблюдения), возвращение с прогулки
12:20 – 13:00	Подготовка к обеду, обед, воспитание культурно – гигиенических навыков
13:00 – 15:00	Подготовка ко сну, дневной сон
15:00 – 15:25	Постепенный подъём детей, воздушные и водные процедуры, самостоятельная деятельность
15:25 – 15:35	Подготовка к полднику, полдник, воспитание культурно – гигиенических навыков
15:35 – 17:00	Непрерывно образовательная деятельность, индивидуальная и подгрупповая коррекционная работа воспитателя с детьми, игры, досуги, совместная деятельность, самостоятельная деятельность воспитанников по интересам, чтение художественной литературы.
17:00 – 18:10	Подготовка к прогулке, прогулка
18:00 – 19:00	Подготовка к ужину, ужин, воспитание культурно – гигиенических навыков, уход воспитанников домой

Режим дня

холодный период года

для воспитанников старшей группы комбинированной направленности № 7

для детей с ОВЗ (ТНР) (5-6 года)

2017-2018 учебный год

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
В дошкольном учреждении	
7:00 – 8:20	Утренний приём детей, свободная игра, самостоятельная деятельность в группе
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика
8:30 – 8:55	Подготовка к завтраку, завтрак, воспитание культурно – гигиенических навыков
8:55 – 10:10	Подготовка к НОД, непрерывно образовательная деятельность (включая перерывы) По понедельникам и вторникам Физическая культура с 10:10 до 10:35

	По средам Музыка с 10:10 до 10:35
10:10 – 10:20	Второй завтрак
10:20 – 12:20	Самостоятельная деятельность воспитанников (игры), подготовка к прогулке, прогулка (труд, наблюдения) Возвращение с прогулки
12:20 – 13:00	Подготовка к обеду, обед
13:00 – 15:00	Подготовка ко сну, дневной сон
15:00 – 15:25	Постепенный подъём детей, воздушные и водные процедуры
15:25 – 15:35	Подготовка к полднику, полдник
15:35 – 17:00	Непрерывно образовательная деятельность, индивидуальная и подгрупповая коррекционная работа воспитателя с детьми, игры, досуги, совместная деятельность, самостоятельная деятельность воспитанников по интересам, чтение художественной литературы.
17:00 – 18:10	Подготовка к прогулке, прогулка
18:10 – 19:00	Подготовка к ужину, ужин, воспитание культурно – гигиенических навыков уход воспитанников домой

Режим дня

холодный период года

для воспитанников разновозрастной группы комбинированной направленности
для детей с ОВЗ (ЗПР) № 5 (4-7 лет)
2017-2018 учебный год

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
В дошкольном учреждении	
7:00 – 8:20	Утренний приём детей, свободная игра, самостоятельная деятельность в группе
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика
8:30 – 8:55	Подготовка к завтраку, завтрак, воспитание культурно – гигиенических навыков
8:55 – 10:50	Подготовка к НОД, непрерывно образовательная деятельность (включая перерывы) По пятницам Физическая культура с 10:35 до 11:10
10:50 – 10:55	Второй завтрак
10:55 – 12:10	Самостоятельная деятельность воспитанников (игры), подготовка к прогулке, прогулка (труд, наблюдения), возвращение с прогулки
12:10 – 13:00	Подготовка к обеду, обед, воспитание культурно – гигиенических навыков
13:05 – 15:00	Подготовка ко сну, дневной сон
15:00 – 15:20	Постепенный подъём детей, воздушные и водные процедуры

15:20 – 15:30	Подготовка к полднику, полдник
15:30 – 17:00	Непрерывно образовательная деятельность, индивидуальная и подгрупповая коррекционная работа воспитателя с детьми, индивидуальная коррекционная работа дефектолога с детьми, игры, досуги, совместная деятельность взрослого и детей, чтение художественной литературы.
17:00 – 18:10	Подготовка к прогулке, прогулка
18:10 – 19:00	Подготовка к ужину, ужин, воспитание культурно – гигиенических навыков, уход воспитанников домой

Режим дня
теплый период года
для воспитанников 3-4 лет
2017-2018 учебный год

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
В дошкольном учреждении	
7:00 – 8:20	Утренний приём детей, свободная деятельность в группе
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика
8:30 – 9:00	Подготовка к завтраку, завтрак
9:00 – 9:50	Самостоятельная деятельность, игры по выбору воспитанников
9:50 – 10:00	Второй завтрак
10:00– 12:00	Подготовка к прогулке, прогулка (труд, наблюдения)
12:00 – 12:20	Возвращение с прогулки
12:20 – 12:50	Подготовка к обеду, обед
12:50 – 15:10	Подготовка ко сну, дневной сон
15:10 – 15:30	Постепенный подъём детей, воздушные и водные процедуры
15:30 – 15:50	Подготовка к полднику, полдник
15:50 – 16:50	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
16:50 – 17:20	Подготовка к ужину, ужин
17:20 – 19:00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход воспитанников домой

Режим дня
теплый период года
для воспитанников 4-5 лет
2017-2018 учебный год

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
В дошкольном учреждении	
7:00 – 8:20	Утренний приём детей, свободная деятельность в группе
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика
8:30 – 9:00	Подготовка к завтраку, завтрак
9:00 – 9:50	Самостоятельная деятельность, игры по выбору воспитанников
9:50 – 10:00	Второй завтрак
10:00 – 12:05	Подготовка к прогулке, прогулка (труд, наблюдения)
12:05 – 12:25	Возвращение с прогулки
12:25 – 12:55	Подготовка к обеду, обед
12:55 – 15:10	Подготовка ко сну, дневной сон
15:10 – 15:30	Постепенный подъём детей, воздушные и водные процедуры
15:30 – 15:50	Подготовка к полднику, полдник
15:50 – 16:55	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
16:55 – 17:25	Подготовка к ужину, ужин
17:20 – 19:00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход воспитанников домой

Режим дня
теплый период года
 для воспитанников 5-6 лет
 2017-2018 учебный год

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
В дошкольном учреждении	
7:00 – 8:25	Утренний приём детей, свободная деятельность в группе
8:25 – 8:35	Утренняя гимнастика
8:35 – 9:00	Подготовка к завтраку, завтрак
9:00 – 10:00	Самостоятельная деятельность, игры по выбору воспитанников
10:00 – 10:10	Второй завтрак
10:10 – 12:20	Подготовка к прогулке, прогулка (труд, наблюдения)
12:20 – 12:35	Возвращение с прогулки

12:35 – 13:00	Подготовка к обеду, обед
13:00 – 15:00	Подготовка ко сну, дневной сон
15:00 – 15:30	Постепенный подъём детей, воздушные и водные процедуры
15:35 – 15:50	Подготовка к полднику, полдник
15:50 – 17:00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
17:00 – 17:20	Подготовка к ужину, ужин
17:20 – 19:00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход воспитанников домой

Режим дня
теплый период года
для воспитанников 6-7 лет
2017-2018 учебный год

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
В дошкольном учреждении	
7:00 – 8:30	Утренний приём детей, свободная деятельность в группе
8:30 – 8:40	Утренняя гимнастика
8:40 – 9:00	Подготовка к завтраку, завтрак
9:00 – 10:00	Самостоятельная деятельность, игры по выбору воспитанников
10:00 – 10:10	Второй завтрак
10:10 – 12:30	Подготовка к прогулке, прогулка (труд, наблюдения)
12:30 – 12:45	Возвращение с прогулки
12:45 – 13:05	Подготовка к обеду, обед
13:05 – 15:00	Подготовка ко сну, дневной сон
15:00 – 15:30	Постепенный подъём детей, воздушные и водные процедуры
15:35 – 15:50	Подготовка к полднику, полдник
15:50 – 17:05	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
17:05 – 17:25	Подготовка к ужину, ужин
17:25 – 19:00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход воспитанников домой

Адаптационный режим

При комплектовании новой группы детей от 3 до 4 лет приём детей осуществляется постепенно, подгруппами с перерывом в 2-3 дня, в соответствии с графиком, составленным воспитателями группы с учётом степени адаптации детей.

Приём детей в группы от 3 до 4 лет осуществляется по щадящему режиму:

1 и 2-й день – пребывания ребёнка в течении 1 – 1,5 часов, на утренней прогулке с 10:00 до 11:00 ч.;

3 и 4-й день – пребывание ребёнка до обеда с 10:00 до 12:00 ч.;

5 и 6-й день – пребывания ребёнка в течении первой половины дня до сна с 8:30 до 12:30 ч.;

7 и 8-й день – пребывания ребёнка в течении первой половины дня до полдника с 7:00 до 16:00 ч.;

9 и 10-й день – пребывания ребёнка в течении всего дня, в зависимости от эмоционального состояния ребёнка.

Адаптационный период может удлиняться или сокращаться в зависимости от индивидуальных особенностей ребёнка, характера течения адаптации, в зависимости от того, посещал ли ребёнок дошкольное учреждение или поступил из семьи.