

РЕЖИМЫ ДНЯ К ООП ДО

на 2021-2022 учебный год

**(режимы двигательной активности, режимы дня на теплый,
холодный и адаптационный период)**

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

обучающихся 3-4 лет

№	Формы работы с детьми	Количество дней	Время за неделю
1.	Утренняя гимнастика	10 мин. * 5 дней	50 мин.
2.	Занятие (ОО «Физическая культура»)	15 мин. * 3 раза	45 мин.
3.	Физкультминутки	3 мин. * 5 дней	15 мин.
4.	Подвижные игры на прогулке (утром и вечером)	15 мин. * 5 дней	75 мин.
5.	Спортивные упражнения и игровые задания на прогулке и в группе	15 мин. * 5 дней	75 мин.
6.	Бодрящая гимнастика	5 мин. * 5 дней	25 мин.
7.	Оздоровительная ходьба на прогулке	5 мин. * 5 дней	25 мин.
8.	Занятие (ОО «Музыка»)	15 мин. * 2 раза	30 мин.
ВСЕГО за неделю		340 мин. / 5 ч. 30 мин.	
9.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	
10.	Спортивный праздник	1 раз в год	
11.	День здоровья	2 раза в год	

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

обучающихся 4-5 лет

№	Формы работы с детьми	Количество дней	Время за неделю
1.	Утренняя гимнастика	10 мин. * 5 дней	50 мин.
2.	Занятие (ОО «Физическая культура»)	20 мин. * 3 раза	60 мин.
3.	Физкультминутки	3 мин. * 5 дней	15 мин.
4.	Подвижные игры на прогулке (утром и вечером)	15 мин. * 5 дней	75 мин.
5.	Спортивные упражнения и игровые задания на прогулке и в группе	15 мин. * 5 дней	75 мин.
6.	Бодрящая гимнастика	5 мин. * 5 дней	75 мин.
7.	Оздоровительная ходьба на прогулке	5 мин. * 5 дней	25 мин.
8.	Занятие (ОО «Музыка»)	20 мин. * 2 раза	40 мин.
ВСЕГО за неделю		415 мин. / 6 ч. 55 мин.	
9.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	
10.	Спортивный праздник	1 раз в год	
11.	День здоровья	2 раза в год	

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

обучающихся 5-6 лет

№	Формы работы с детьми	Количество дней	Время за неделю
1.	Утренняя гимнастика	10 мин. * 5 дней	50 мин.
2.	Занятие (ОО «Физическая культура»)	25 мин. * 3 раза	75 мин.
3.	Физкультминутки	4 мин. * 5 дней	20 мин.
4.	Подвижные игры на прогулке (утром и вечером)	20 мин. * 5 дней	100 мин.
5.	Спортивные игры и упражнения на прогулке и в группе	15 мин. * 5 дней	75 мин.
6.	Бодрящая гимнастика	10 мин. * 5 дней	50 мин.
7.	Оздоровительный бег	5 мин. * 5 дней	25 мин.
8.	Занятие (ОО «Музыка»)	25 мин. * 2 раза	50 мин.
ВСЕГО за неделю		470 мин. / 7 ч. 20 мин.	
9.	Физкультурный досуг	1 раз в мес.	
10.	Спортивный праздник	1 раз в год	
11.	День здоровья	2 раза в год	

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

обучающихся 6-7 лет

№	Формы работы с детьми	Дозировка	Время за неделю
1.	Утренняя гимнастика	10 мин. * 5 дней	50 мин.
2.	Занятие (ОО «Физическая культура»)	30 мин. * 3 раза	90 мин.
3.	Физкультминутки	4 мин. * 5 дней	20 мин.
4.	Подвижные игры на прогулке (утром и вечером)	20 мин. * 5 дней	100 мин.
5.	Спортивные игры и упражнения на улице и в группе	15 мин. * 5 дней	75 мин.
6.	Бодрящая гимнастика	10 мин. * 5 дней	50 мин.
7.	Оздоровительный бег	5 мин. * 5 дней	25 мин.
8.	Занятие (ОО «Музыка»)	30 мин. * 2 раза	60 мин.
ВСЕГО за неделю		470 мин. / 7 ч. 48 мин.	
9.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	
10.	Физкультурный праздник	1 раз в год	
11.	День здоровья	2 раза в год	

АДАПТАЦИОННЫЙ РЕЖИМ

При комплектовании новой группы детей 3-4 лет, 4-5 лет, 5-6 лет приём детей осуществляется постепенно, в соответствии с графиком, составленным воспитателями группы с учётом степени адаптации детей.

Приём детей в группы 3-4 лет, 4-5 лет, 5-6 лет осуществляется по щадящему режиму:

Первая неделя пребывания ребёнка в течении 1 – 1,5 часов, в первую половину дня;

Вторая неделя пребывания ребёнка до дневного сна;

Третья неделя пребывания воспитанника, включая дневной сон;

Четвертая неделя пребывания воспитанника до 16:00;

Пятая неделя - в течение всего дня, в зависимости от эмоционального состояния воспитанника.

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.

РЕЖИМ ДНЯ

холодный период года (сентябрь-май)

обучающихся группы общеразвивающей направленности № 4 возраста 3-4 лет

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
07:00 – 08:20	Прием и осмотр обучающихся. Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность обучающихся.
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика.
08:30 – 08:50	ЗАВТРАК (период времени включает в себя: подготовку к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, завтрак).
08.50 – 09.00	Самостоятельная деятельность обучающихся.
09:00 – 10:10	Образовательная деятельность (в соответствии с расписанием занятий, включая перерывы).
10:10 – 10:30	ВТОРОЙ ЗАВТРАК (период времени включает в себя: подготовку ко второму завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, второй завтрак).
10:30– 12:30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность), возвращение с прогулки.
12:30 – 12:50	ОБЕД (период времени включает в себя: подготовку к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков, обед).
12:50 – 15:20	Подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъем детей, воздушные и водные процедуры.
15:20 – 15:30	ПОЛДНИК (период времени включает в себя: подготовку к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков, полдник).
15:30 – 17:30	Досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность, самостоятельная деятельность.
17:30 – 18:00	УЖИН (период времени включает в себя: подготовку к ужину, воспитание культурно-гигиенических навыков, ужин).
18:00 – 19:00	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная деятельность, уход обучающихся домой).

РЕЖИМ ДНЯ
холодный период года (сентябрь-май)

**обучающихся группы общеразвивающей направленности № 3
возраста 4-5 лет**

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
07:00 – 08:20	Прием и осмотр обучающихся. Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность обучающихся.
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика.
08:30 – 08:50	ЗАВТРАК (период времени включает в себя: подготовку к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, завтрак).
08.50 – 09.00	Самостоятельная деятельность обучающихся.
09:00 – 10:35	Образовательная деятельность (в соответствии с расписанием занятий, включая перерывы).
10:35 – 10:45	ВТОРОЙ ЗАВТРАК (период времени включает в себя: подготовку ко второму завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, второй завтрак).
10:45– 12:30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность), возвращение с прогулки.
12:30 – 12:50	ОБЕД (период времени включает в себя: подготовку к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков, обед).
12:50 – 15:20	Подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъем детей, воздушные и водные процедуры.
15:20 – 15:30	ПОЛДНИК (период времени включает в себя: подготовку к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков, полдник).
15:30 – 17:30	Досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность, самостоятельная деятельность.
17:30 – 18:00	УЖИН (период времени включает в себя: подготовку к ужину, воспитание культурно-гигиенических навыков, ужин).
18:00 – 19:00	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная деятельность, уход обучающихся домой).

РЕЖИМ ДНЯ

холодный период года (сентябрь-май)

обучающихся группы общеразвивающей направленности № 9 возраста 4-6 лет

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
07:00 – 08:20	Прием и осмотр обучающихся. Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность обучающихся.
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика.
08:30 – 08:50	ЗАВТРАК (период времени включает в себя: подготовку к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, завтрак).
08:50 – 09:00	Самостоятельная деятельность обучающихся.
09:00 – 10:45	Образовательная деятельность (в соответствии с расписанием занятий, включая перерывы).
10:45 – 11:00 (в промежутке между занятиями)	ВТОРОЙ ЗАВТРАК (период времени включает в себя: подготовку ко второму завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, второй завтрак).
11:00 – 12:30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность), возвращение с прогулки.
12:30 – 12:50	ОБЕД (период времени включает в себя: подготовку к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков, обед (в соответствии с возрастными группами).
12:50 – 15:20	Подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъем детей, воздушные и водные процедуры.
15:20 – 15:30	ПОЛДНИК (период времени включает в себя: воспитание культурно-гигиенических навыков, подготовку к полднику, полдник).
15:30 – 17:30	Образовательная деятельность, досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность, самостоятельная деятельность.
17:30 – 18:30	УЖИН (период времени включает в себя: подготовку к ужину, воспитание культурно-гигиенических навыков, ужин).
18:30 – 19:00	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная деятельность, уход обучающихся домой).

РЕЖИМ ДНЯ
холодный период года (сентябрь-май)

обучающихся группы общеразвивающей направленности № 10
возраста 5-7 лет

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
07:00 – 08:20	Прием и осмотр обучающихся. Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность обучающихся.
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика.
08:30 – 08:50	ЗАВТРАК (период времени включает в себя: подготовку к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков завтрак).
08.50 – 09.00	Самостоятельная деятельность обучающихся.
09:00 – 11:10	Образовательная деятельность (в соответствии с расписанием занятий, включая перерывы).
10:30 – 11:00 (в промежутке между занятиями)	ВТОРОЙ ЗАВТРАК (период времени включает в себя: подготовку ко второму завтраку, второй завтрак).
11:10 – 12:40	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность), возвращение с прогулки.
12:40 – 13:00	ОБЕД (период времени включает в себя: подготовку к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков, обед).
13:00 – 15:20	Подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъём детей, воздушные и водные процедуры.
15:20 – 15:30	ПОЛДНИК (период времени включает в себя: подготовку к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков, полдник).
15:30 – 17:30	Досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность, самостоятельная деятельность
17:30 – 18:30	УЖИН (период времени включает в себя: подготовку к ужину, воспитание культурно-гигиенических навыков, ужин).
18:30 – 19:00	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная деятельность, уход обучающихся домой).

РЕЖИМ ДНЯ
теплый период года (июнь-август)

**обучающихся группы общеразвивающей направленности № 4
возраста 3-4 лет**

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
07:00 – 08:00	Прием и осмотр обучающихся на улице (в зависимости от погодных условий).
8:00 – 8:15	Утренняя гимнастика на улице (в зависимости от погодных условий).
8:15 – 8:30	Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность обучающихся.
08:30 – 08:50	ЗАВТРАК (период времени включает в себя: подготовку к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, завтрак).
08.50 – 09.00	Самостоятельная деятельность обучающихся.
09:00 – 10:30	Образовательная деятельность на улице по погодным условиям (согласно расписания образовательной деятельности на летний период), прогулка, самостоятельная деятельность обучающихся по интересам. Воздушные, солнечные процедуры.
10:30 – 10:50	ВТОРОЙ ЗАВТРАК в группе. (период времени включает в себя: подготовку ко второму завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, второй завтрак).
10:50 – 12:20	Прогулка, игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность, чтение художественной литературы.
12:20 – 12:50	ОБЕД (период времени включает в себя: подготовку к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков, обед).
12:50 – 15:20	Подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъем детей, воздушные и водные процедуры.
15:20 – 15:30	ПОЛДНИК (период времени включает в себя: подготовку к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков, полдник).
15:30 – 16:00	Досуги, развлечения, совместная деятельность взрослого и обучающихся, театрализованная деятельность.
16:00 – 17:30	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, беседы с воспитанниками, сюжетно-ролевые игры, конструирование, свободное творчество, самостоятельная деятельность (45 мин.)
17:30 – 18:30	УЖИН (период времени включает в себя: подготовку к ужину, воспитание культурно-гигиенических навыков ужин).
18:30 – 19:00	Игры, самостоятельная деятельность обучающихся. Уход детей домой.

РЕЖИМ ДНЯ
теплый период года (июнь-август)

**обучающихся группы общеразвивающей направленности № 3
возраста 4-5 лет**

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
07:00 – 08:00	Прием и осмотр обучающихся на улице (в зависимости от погодных условий).
8:00 – 8:15	Утренняя гимнастика на улице (в зависимости от погодных условий).
8:15 – 8:30	Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность обучающихся.
08:30 – 08:50	ЗАВТРАК (период времени включает в себя: подготовку к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, завтрак).
08.50 – 09.00	Самостоятельная деятельность обучающихся.
09:00 – 10:30	Образовательная деятельность на улице по погодным условиям (согласно расписания образовательной деятельности на летний период), прогулка, самостоятельная деятельность обучающихся по интересам. Воздушные, солнечные процедуры.
10:30 – 10:50	ВТОРОЙ ЗАВТРАК в группе. (период времени включает в себя: подготовку ко второму завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, второй завтрак).
10:50 – 12:20	Прогулка, игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность, чтение художественной литературы.
12:20 – 12:50	ОБЕД (период времени включает в себя: подготовку к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков, обед).
12:50 – 15:20	Подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъем детей, воздушные и водные процедуры.
15:20 – 15:30	ПОЛДНИК (период времени включает в себя: подготовку к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков, полдник).
15:30 – 16:00	Досуги, развлечения, совместная деятельность взрослого и обучающихся, театрализованная деятельность.
16:00 – 17:30	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, беседы с воспитанниками, сюжетно-ролевые игры, конструирование, свободное творчество, самостоятельная деятельность (45 мин.)
17:30 – 18:30	УЖИН (период времени включает в себя: подготовку к ужину, воспитание культурно-гигиенических навыков, ужин).
18:30 – 19:00	Игры, самостоятельная деятельность обучающихся. Уход детей домой.

РЕЖИМ ДНЯ
теплый период года (июнь-август)

**обучающихся группы общеразвивающей направленности № 9
возраста 4-6 лет**

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
07:00 – 08:00	Прием и осмотр обучающихся на улице (в зависимости от погодных условий).
8:00 – 8:15	Утренняя гимнастика на улице (в зависимости от погодных условий).
8:15 – 8:30	Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность обучающихся.
08:30 – 08:50	ЗАВТРАК (период времени включает в себя: подготовку к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, завтрак).
08.50 – 09.00	Самостоятельная деятельность обучающихся.
09:00 – 10:40	Образовательная деятельность на улице по погодным условиям (согласно расписания образовательной деятельности на летний период), прогулка, самостоятельная деятельность обучающихся по интересам. Воздушные, солнечные процедуры.
10:40 – 11:00	ВТОРОЙ ЗАВТРАК в группе. (период времени включает в себя: подготовку ко второму завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, второй завтрак).
11:00 – 12:30	Прогулка, игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность, чтение художественной литературы.
12:30 – 13:00	ОБЕД (период времени включает в себя: подготовку к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков, обед).
13:00 – 15:20	Подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъем детей, воздушные и водные процедуры.
15:20 – 15:30	ПОЛДНИК (период времени включает в себя: подготовку к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков, полдник).
15:30 – 16:15	Досуги, развлечения, совместная деятельность взрослого и обучающихся, театрализованная деятельность.
16:15 – 17:30	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, беседы с воспитанниками, сюжетно-ролевые игры, конструирование, свободное творчество, самостоятельная деятельность (45 мин.)
17:30 – 18:30	УЖИН (период времени включает в себя: подготовку к ужину, воспитание культурно-гигиенических навыков, ужин).
18:30 – 19:00	Игры, самостоятельная деятельность обучающихся. Уход детей домой.

РЕЖИМ ДНЯ
теплый период года (июнь-август)

**обучающихся группы общеразвивающей направленности № 4,
возраста 5-7 лет**

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
07:00 – 08:00	Прием и осмотр обучающихся на улице (в зависимости от погодных условий).
8:00 – 8:15	Утренняя гимнастика на улице (в зависимости от погодных условий).
8:15 – 8:30	Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность обучающихся.
08:30 – 08:50	ЗАВТРАК (период времени включает в себя: подготовку к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, завтрак).
08.50 – 09.00	Самостоятельная деятельность обучающихся.
09:00 – 10:40	Образовательная деятельность на улице по погодным условиям (согласно расписания образовательной деятельности на летний период), прогулка, самостоятельная деятельность обучающихся по интересам. Воздушные, солнечные процедуры.
10:40 – 11:00	ВТОРОЙ ЗАВТРАК в группе. (период времени включает в себя: подготовку ко второму завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, второй завтрак).
11:00 – 12:30	Прогулка, игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность, чтение художественной литературы.
12:30 – 13:00	ОБЕД (период времени включает в себя: подготовку к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков, обед).
13:00 – 15:20	Подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъём детей, воздушные и водные процедуры.
15:20 – 15:30	ПОЛДНИК (период времени включает в себя: подготовку к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков, полдник).
15:30 – 16:15	Досуги, развлечения, совместная деятельность взрослого и обучающихся, театрализованная деятельность.
16:15 – 17:30	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, беседы с воспитанниками, сюжетно-ролевые игры, конструирование, свободное творчество, самостоятельная деятельность (45 мин.)
17:30 – 18:30	УЖИН (период времени включает в себя: подготовку к ужину, воспитание культурно-гигиенических навыков, ужин).
18:30 – 19:00	Игры, самостоятельная деятельность обучающихся. Уход детей домой.