

РЕЖИМЫ ДНЯ К АООП ДО для детей с ЗПР

на 2022-2023 учебный год

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

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	

РЕЖИМ ДНЯ
холодный период года (сентябрь-май)

**обучающихся группы компенсирующей направленности
для детей с ЗПР № 2, возраста 5-6 лет**

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
07:00 – 08:20	Прием и осмотр обучающихся. Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность обучающихся.
8:10 – 8:20	Утренний круг (беседы).
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика.
08:30 – 08:45	ЗАВТРАК (период времени включает в себя: подготовку к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков завтрак).
8:45 – 10:45	Образовательная деятельность, включая коррекционные занятия с специалистами (в соответствии с расписанием занятий, включая перерывы).
10:20 – 10:35 (в перерыве между занятиями)	ВТОРОЙ ЗАВТРАК (период времени включает в себя: подготовку ко второму завтраку, 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	Совместная деятельность воспитателя с детьми (чтение художественной литературы).
15:30 – 16:20	Образовательная деятельность, включая коррекционные занятия с специалистами (в соответствии с расписанием занятий, включая перерывы).
16:20 – 16:40	ПОЛДНИК (уплотнённый) (период времени включает в себя: подготовку к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков, полдник).
16:40 – 17:45	Индивидуальная коррекционная работа воспитателя с детьми.
17:45 – 19:00	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная деятельность, уход обучающихся домой).

РЕЖИМ ДНЯ
холодный период года (сентябрь-май)

**обучающихся группы компенсирующей направленности
для детей с ЗПР № 7, возраста 6-7 лет**

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
07:00 – 08:20	Прием и осмотр обучающихся. Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность обучающихся.
8:10 – 8:20	Утренний круг (беседы).
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика.
08:30 – 08:45	ЗАВТРАК (период времени включает в себя: подготовку к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков завтрак).
8:45 – 11:10	Образовательная деятельность, включая коррекционные занятия с специалистами (в соответствии с расписанием занятий, включая перерывы).
10:20 – 10:35 (в перерыве между занятиями)	ВТОРОЙ ЗАВТРАК (период времени включает в себя: подготовку ко второму завтраку, второй завтрак).
11:10 – 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	Совместная деятельность воспитателя с детьми (чтение художественной литературы).
15:30 – 16:20	Индивидуальная коррекционная работа воспитателя с детьми.
16:20 – 16:40	ПОЛДНИК (уплотнённый) (период времени включает в себя: подготовку к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков, полдник).
16:40 – 16:55	Индивидуальная коррекционная работа воспитателя с детьми.
16:55 – 17:40	Досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся театрализованная деятельность, самостоятельная деятельность.
17:40 – 19:00	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная деятельность, уход обучающихся домой).

РЕЖИМ ДНЯ
холодный период года (сентябрь-май)

**обучающихся группы компенсирующей направленности
для детей с ЗПР № 8, возраста 6-7 лет**

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
07:00 – 08:20	Прием и осмотр обучающихся. Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность обучающихся.
8:10 – 8:20	Утренний круг (беседы).
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика.
08:30 – 08:45	ЗАВТРАК (период времени включает в себя: подготовку к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков завтрак).
8:45 – 11:10	Образовательная деятельность, включая коррекционные занятия с специалистами (в соответствии с расписанием занятий, включая перерывы).
10:20 – 10:35 (в перерыве между занятиями)	ВТОРОЙ ЗАВТРАК (период времени включает в себя: подготовку ко второму завтраку, второй завтрак).
11:10 – 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	Совместная деятельность воспитателя с детьми (чтение художественной литературы).
15:30 – 16:20	Индивидуальная коррекционная работа воспитателя с детьми.
16:20 – 16:40	ПОЛДНИК (уплотнённый) (период времени включает в себя: подготовку к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков, полдник).
16:40 – 16:55	Индивидуальная коррекционная работа воспитателя с детьми.
16:55 – 17:40	Досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся театрализованная деятельность, самостоятельная деятельность.
17:40 – 19:00	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная деятельность, уход обучающихся домой).

РЕЖИМ ДНЯ
теплый период года (июнь)

**обучающихся группы компенсирующей направленности
для детей с ЗПР, возраста 5-6 лет**

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
07:00 – 08:20	Прием и осмотр обучающихся. Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность обучающихся.
8:10 – 8:20	Утренний круг (беседы).
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика.
08:30 – 08:45	ЗАВТРАК (период времени включает в себя: подготовку к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков завтрак).
8:45 – 10:45	Образовательная деятельность, включая коррекционные занятия с специалистами (в соответствии с расписанием занятий, включая перерывы).
10:20 – 10:35 (в перерыве между занятиями)	ВТОРОЙ ЗАВТРАК (период времени включает в себя: подготовку ко второму завтраку, 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	Совместная деятельность воспитателя с детьми (чтение художественной литературы).
15:30 – 16:20	Образовательная деятельность, включая коррекционные занятия с специалистами (в соответствии с расписанием занятий, включая перерывы).
16:20 – 16:40	ПОЛДНИК (уплотнённый) (период времени включает в себя: подготовку к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков, полдник).
16:40 – 17:45	Индивидуальная коррекционная работа воспитателя с детьми.
17:45 – 19:00	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная деятельность, уход обучающихся домой).

РЕЖИМ ДНЯ
теплый период года (июнь)

**обучающихся группы компенсирующей направленности
для детей с ЗПР, возраста 6-7 лет**

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
07:00 – 08:20	Прием и осмотр обучающихся. Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность обучающихся.
8:10 – 8:20	Утренний круг (беседы).
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика.
08:30 – 08:45	ЗАВТРАК (период времени включает в себя: подготовку к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков завтрак).
8:45 – 11:10	Образовательная деятельность (в соответствии с расписанием занятий, включая перерывы).
10:20 – 10:35 (в перерыве между занятиями)	ВТОРОЙ ЗАВТРАК (период времени включает в себя: подготовку ко второму завтраку, второй завтрак).
11:10 – 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	Совместная деятельность воспитателя с детьми (чтение художественной литературы).
15:30 – 16:20	Индивидуальная коррекционная работа воспитателя с детьми.
16:20 – 16:40	ПОЛДНИК (уплотнённый) (период времени включает в себя: подготовку к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков, полдник).
16:40 – 16:55	Индивидуальная коррекционная работа воспитателя с детьми.
16:55 – 17:40	Досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся театрализованная деятельность, самостоятельная деятельность.
17:40 – 19:00	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная деятельность, уход обучающихся домой).

РЕЖИМ ДНЯ
теплый период года (июль-август)

**обучающихся группы компенсирующей направленности
для детей с ЗПР, возраста 5-6 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	Утренний круг (беседы).
09:00 – 10:25	Образовательная деятельность на улице по погодным условиям (согласно расписания образовательной деятельности на летний период), прогулка, самостоятельная деятельность обучающихся по интересам. Воздушные, солнечные процедуры.
10:25 – 10:45	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 – 16:15	Досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность, самостоятельная деятельность.
16:20 – 16:35	ПОЛДНИК (уплотнённый) (период времени включает в себя: подготовку к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков, полдник).
16:30 – 19:00	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, беседы с воспитанниками, сюжетно-ролевые игры, конструирование, свободное творчество, самостоятельная деятельность.

теплый период года (июль-август)

**обучающихся группы компенсирующей направленности
для детей с ЗПР, возраста 6-7 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	Утренний круг (беседы).
09:00 – 10:25	Образовательная деятельность на улице по погодным условиям (согласно расписания образовательной деятельности на летний период), прогулка, самостоятельная деятельность обучающихся по интересам. Воздушные, солнечные процедуры.
10:25 – 10:45	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 – 16:15	Досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность, самостоятельная деятельность.
16:20 – 16:35	ПОЛДНИК (уплотнённый) (период времени включает в себя: подготовку к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков, полдник).
16:30 – 19:00	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, беседы с воспитанниками, сюжетно-ролевые игры, конструирование, свободное творчество, самостоятельная деятельность.