

**Режим дня
(холодный период)**

Режимные моменты	1,5–3 года	3–4 года	4–5 лет
Приход детей в дет.сад, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	7.00–8.00	7.00–8.00	7.00–8.10
Утренняя гимнастика	8.00–8.10	8.00–8.10	8.10–8.20
Утренний круг (игры в группе раннего возраста)	8.10–8.20	8.10–8.30	8.20–8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20–8.55	8.30–8.55	8.30–8.55
Самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	8.55–9.00	8.55–9.00	8.55–9.00
Занятия (общая длительность, включая перерывы)	9.00–9.30	9.00–9.40	9.00–9.50
Самостоятельная деятельность, индивидуальные игры	9.30–9.40	9.40–10.00	9.50–10.10
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.40–9.55	10.00–10.20	10.10–10.25
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.55–11.25	10.20–12.15	10.25–12.15
Подготовка к обеду, обед	11.25–12.15	12.15–12.45	12.15–12.45
Подготовка ко сну, чтение худ. литературы, дневной сон	12.15–15.00	12.45–15.00	12.45–15.00
Постепенный подъём, комплекс закаливающих процедур	15.00–15.15	15.00–15.15	15.00–15.15
Игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность	15.15–15.45	15.15–16.00	15.15–16.00
Подготовка к уплотнённому полднику, полдник	15.45–16.15	16.00–16.25	16.00–16.25
Подготовка к прогулке, прогулка	16.15–17.55	16.25–18.00	16.25–18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, уход домой	17.55–19.00	18.00–19.00	18.00–19.00

**Режим дня
(теплый период)**

Режимные моменты	1,5–3 года	3–4 года	4–5 лет
Приход детей в дет.сад, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, утренняя гимнастика (на улице)	7.00–8.20	7.00–8.30	7.00–8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20–9.00	8.30–9.00	8.30–9.00
Игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	9.00–9.30	9.00–9.50	9.00–10.00
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.30–9.45	9.50–10.10	10.00–10.25
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.45–11.25	10.10–12.15	10.25–12.15
Подготовка к обеду, обед	11.25–12.15	12.15–12.45	12.15–12.45
Подготовка ко сну, чтение худ. литературы, дневной сон	12.15–15.00	12.45–15.00	12.45–15.00
Постепенный подъём, комплекс закаливающих процедур	15.00–15.15	15.00–15.15	15.00–15.15
Подготовка к уплотнённому полднику, полдник	15.15–15.45	15.15–15.40	15.15–15.40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, уход домой	15.45–19.00	15.40–19.00	15.40–19.00

Адаптационный режим

Адаптационный режим выстраивается воспитателем индивидуально для каждого ребенка.

1-я неделя (пребывание в детском саду не более 3–4 часов). Первые три дня с 8.00–10.00, последующие дни с 8.00–12.00 (прием пищи, игры, прогулка)

Совместная деятельность, только с теми детьми, которые подойдут к воспитателю.

2-я неделя пребывания в саду (5–7 часов) Первые два дня 8.00–12.00 (прием пищи, игры, прогулка)
Последующие дни 8.00–15.00 (прием пищи, игры, прогулка, укладывание на сон)

3-я неделя пребывания в саду полный день

Щадящий режим.

Щадящий режим назначается детям в период после острых заболеваний как реабилитационный (около трех недель после возвращения в ДООУ). Этот режим обеспечивает ребенку постепенный переход на общий режим.

Элементы щадящего режима:

- **СОН.** Для этого следует увеличить продолжительность дневного сна. Для этого следует укладывать ребенка первым и поднимать последним.
- **ПРИЕМ ПИЩИ.** Исключить не любимое блюдо; не заставлять съедать целую порцию; по показаниям: соблюдать диету.
- **ОРГАНИЗАЦИЯ БОДРСТВОВАНИЯ.** Уменьшить длительность занятий, подключать ребенка к разнообразным видам деятельности, но опираясь на его предпочтения. Не допускать переутомления. Обеспечивать рациональную двигательную активность в группе и на прогулке. Избегать переутомления ребенка
- **ПРОГУЛКА.** Одевать ребенка последним и забирать с прогулки первым.
- **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ.** Не отменять утреннюю гимнастику, на занятиях по физ.развитию, заменить игры большой активности на игры малой активности, исключить бег, прыжки и кувырки. Дать рекомендации родителям по оздоровлению ребенка, познакомить с современными здоровьесберегающими технологиями. Сократить время проведения бодрящей гимнастики.