

ПРИЛОЖЕНИЕ № 6
к АОП ДО для детей
с тяжелыми нарушениями речи (ТНР)
МБОУ «Гатчинская СОШ №7»

РЕЖИМЫ ДНЯ

Режим дня в холодный период года

1 год 5 мес. – 3 года

Режимные моменты	Время	Примечание
Дома: подъем, утренний туалет	6.30 – 7.30	
В дошкольном учреждении		
Утренняя встреча детей, осмотр детей, общение с родителями. Игры (дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные)	7.00 – 8.20	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.50	
Подготовка и проведение игры	8.50 - 9.00	
Организованная детская деятельность (по подгруппам)	9.00 -9.25	Занятия по 9 минут (45 мин в неделю)
Второй завтрак	9.25 – 9.35	
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, игровая деятельность (игры: дидактические, строительно-конструктивные из природного материала, сюжетно-ролевые, подвижные, спортивные), индивидуальная работа	9.35 – 11.00	1 ч 25 мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.00 – 11.45	
Подготовка к обеду, обед	11.45 – 12.10	
Подготовка ко сну, сон	12.10 – 15.00	
Постепенный подъем, специально организованное закаливание (ходьба по дорожке «Здоровья», тонизирующая гимнастика). Спокойные игры по интересам	15.00 – 15.30	
Самостоятельная и совместная деятельность с педагогом (продуктивная, коммуникативная, двигательная, музыкальная, художественная, игровая деятельность и др.)	15.30 – 15.50	Занятия по 9 минут (45 мин в неделю)
Подготовка к уплотнённому полднику, уплотнённый полдник	15.50 – 16.20	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20 – 18.00	1 ч 40 мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00 – 18.20	
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.20 – 19.00	
Дома		
Прогулка	19.00 – 20.00	

Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00 – 20.30	
Подготовка ко сну, ночной сон	20.30 – 6.30 (7.30)	

Режим дня в холодный период года
от 3-4, 4-5 лет

Режимные моменты	Время	Примечание
Дома: подъем, утренний туалет	6.30 – 7.30	
В дошкольном учреждении		
Утренняя встреча детей, осмотр детей, общение с родителями. Игры (дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные). Дежурство детей	7.00 – 8.25	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.50	
Игры (дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные), самостоятельная деятельность	8.50 – 9.00	
Организованная детская деятельность (по подгруппам)	9.00 – 10.05	Занятия по 15 мин (2 ч 15 мин в неделю)- 2 мл. гр. Занятия по 20 минут (3 ч в неделю)- ср. гр
Второй завтрак	10.05 – 10.15	
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, трудовая, игровая деятельность (игры: дидактические, строительно-конструктивные из природного материала, сюжетно-ролевые, подвижные, спортивные), индивидуальная работа	10.15 – 12.10	1 ч 55 мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.10 – 12.30	
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00	
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00– 15.00	
Постепенный подъем, специально организованное закаливание (ходьба по дорожке «Здоровья», тонизирующая гимнастика). Спокойные игры по интересам	15.00 – 15.25	
Самостоятельная и совместная деятельность с педагогом (продуктивная, коммуникативная, двигательная, музыкальная, художественная, игровая деятельность и др.)	15.25 – 15.50	Занятия по 15 минут (30 мин в неделю)- 2 мл. гр. Занятия по 20 минут (1 ч в неделю)- ср. гр
Чтение художественной литературы	15.50 – 16.10	

Подготовка к уплотнённому полднику, уплотнённый полдник	16.10 – 16.30	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30 – 17.50	1 ч 20 мин
Возвращение с прогулки, игры	17.50 – 18.45	
Уход домой	18.45 - 19.00	
Дома		
Прогулка	19.00 – 20.15	
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.15 – 20.45	
Укладывание, ночной сон	20.45 – 6.30 (7.30)	

Режимные моменты	Время	Примечание
Дома: подъем, утренний туалет	6.30 – 7.30	
В дошкольном учреждении		
Утренняя встреча детей, осмотр детей, общение с родителями. Игры (дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные). Дежурство детей	7.00 – 8.30	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50	
Подготовка и проведение игры	8.50 – 9.00	
Организованная детская деятельность (по подгруппам)	9.00 – 10.50	Занятия по 25 мин (5 ч в неделю)- ст. гр. Занятия по 30 минут (7 ч в неделю)- подг. гр
Второй завтрак	10.50 –11.00	
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, трудовая, игровая деятельность (игры: дидактические, строительно-конструктивные из природного материала, сюжетно-ролевые, подвижные, спортивные), индивидуальная работа	11.00 –12.35	1 ч 35 мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.35 –12.45	
Подготовка к обеду, обед	12.45 –13.15	
Подготовка ко сну, дневной сон	13.15 –15.00	
Постепенный подъем, специально организованное закаливание (ходьба по дорожке «Здоровья», тонизирующая гимнастика). Спокойные игры по интересам	15.00 –15.25	
Самостоятельная и совместная деятельность с педагогом (продуктивная, коммуникативная, двигательная, музыкальная, художественная, игровая деятельность и др.)	15.25 –16.05	Занятия по 25 минут (1 ч 15 мин в неделю)- ст. гр. Занятия по 30 минут (1 ч 30 мин в неделю)- подг. гр
Чтение художественной литературы	16.05 –16.20	
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	16.20 –16.50	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.50 –18.00	1 ч 10 мин
Возвращение с прогулки, игры	18.00 –18.45	
Игры, уход детей домой	18.45 –19.00	
Дома		
Прогулка	19.00 –20.15	
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.15 –20.45	
Укладывание, ночной сон	20.45 – 6.30 (7.30)	

Режим дня в тёплый период года

1 год 5 мес. – 3 года

Режимные моменты	Время	Примечание
Дома: подъем, утренний туалет	6.30 – 7.30	
В дошкольном учреждении		
Утренняя встреча детей, осмотр детей, общение с родителями. Игры (дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные)	7.00 – 7.30	
Прогулка, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30 – 8.10	На воздухе
Возвращение с прогулки, водные процедуры	8.10 – 8.20	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	
Подготовка и проведение игры	8.50– 9.25	
Второй завтрак	9.25 – 9.45	
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, игровая деятельность (игры: дидактические, строительно-конструктивные из природного материала, сюжетно-ролевые, подвижные, спортивные), индивидуальная работа	9.45 – 11.10	1 ч 25 мин
Возвращение с прогулки, игры	11.10 –12.00	
Подготовка к обеду, обед	12.00 –12.30	
Подготовка ко сну, сон	12.30 –15.00	
Постепенный подъем, специально организованное закаливание (ходьба по дорожке «Здоровья», тонизирующая гимнастика). Спокойные игры по интересам	15.00 –15.30	
Подготовка к уплотнённому полднику, полдник	15.30 –16.00	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00 –18.00	2 ч 00 мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00 –18.20	
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.20 –19.00	
Дома: прогулка	19.00 –20.00	
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00 – 20.30	

Подготовка ко сну, ночной сон	20.30 – 6.30 (7.30)	
-------------------------------	------------------------	--

Режим дня в тёплый период года

От 3 до 4 лет, от 4 до 5 лет, от 5 до 6, от 6 до 7 лет

Режимные моменты	Время	Примечание
Дома: Подъем, утренний туалет	6.30 – 7.30	
В дошкольном учреждении		
Утренняя встреча детей, осмотр детей, общение с родителями. Игры (дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные). Дежурство детей. Зарядка	7.00 – 8.30	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00	
Игры, беседы, досуговые мероприятия, чтение художественной литературы	9.00 – 9.30	
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, игровая деятельность (игры: дидактические, строительно-конструктивные из природного материала, сюжетно-ролевые, подвижные, спортивные), индивидуальная работа	9.30 – 12.15	2 ч 45 мин
Второй завтрак	10.30 -10.50	
Возвращение с прогулки, игры	12.15 – 12.30	
Подготовка к обеду, обед	12.23 – 13.00	
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.20	
Постепенный подъем, специально организованное закаливание (ходьба по дорожке «Здоровья», тонизирующая гимнастика). Спокойные игры по интересам	15.20 – 15.40	
Подготовка к уплотнённому полднику, уплотнённый полдник	15.40 – 16.10	
Самостоятельная и совместная деятельность с педагогом (продуктивная, коммуникативная, двигательная, музыкальная, художественная, игровая деятельность и др.)	16.10 – 16.30	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30 – 18.00	1 ч 30 мин
Возвращение с прогулки, игры	18.00 – 18.20	
Игры, уход детей домой	18.20 – 19.00	
Дома: прогулка	19.00 – 20.00	
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00 – 20.30	
Укладывание, ночной сон	20.30 – 6.30 (7.30)	

Адаптационный режим.

Адаптационный режим выстраивается воспитателем индивидуально для каждого ребенка.

Время	Виды деятельности	Примечание
6.30-7.30	Подъем, утренний туалет	
В дошкольном учреждении		
<i>От 3 до 4 лет, от 4 до 5 лет, от 5 до 6, от 6 до 7 лет</i>		
Режимные моменты		Примечание
Дома: Подъем, утренний туалет		6.30 – 7.30
В дошкольном учреждении		
Утренняя встреча детей, осмотр детей, общение с родителями. Игры (дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные). Дежурство детей. Зарядка	7.00 – 8.30	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00	
Игры, беседы, досуговые мероприятия, чтение художественной литературы	9.00 – 9.30	
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, игровая деятельность (игры: дидактические, строительно-конструктивные из природного материала, сюжетно-ролевые, подвижные, спортивные), индивидуальная работа	9.30 – 12.15	2 ч 45 мин
Второй завтрак	10.30 -10.50	
Возвращение с прогулки, игры	12.15 –12.30	
Подготовка к обеду, обед	12.23 –13.00	
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 –15.20	
Постепенный подъем, специально организованное закаливание (ходьба по дорожке «Здоровья», тонизирующая гимнастика). Спокойные игры по интересам	15.20 –15.40	
Подготовка к уплотнённому полднику, уплотнённый полдник	15.40 –16.10	
Самостоятельная и совместная деятельность с педагогом (продуктивная, коммуникативная, двигательная, музыкальная, художественная, игровая деятельность и др.)	16.10 –16.30	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30 –18.00	1 ч 30 мин
Возвращение с прогулки, игры	18.00 –18.20	
Игры, уход детей домой	18.20 –19.00	
Дома: прогулка	19.00 –20.00	
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00 –20.30	
Укладывание, ночной сон	20.30 – 6.30 (7.30)	

8.00	Приход детей . Совместная деятельность воспитателя с детьми (хороводные игры, адаптационные игры...)Индивидуальная	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.
8.00-8.10	Утренняя гимнастика	
8.10-8.30	Завтрак, формирование культурно- гигиенических	
8.30-9.00	Совместная деятельность педагога с детьми. Игры дидактические, коммуникативные.	
9.00-9.15	Подгрупповые игры занятия	
9.15-10.00	Совместная деятельность педагога с детьми., индивидуальная деятельность.	
10.00-11.30	Подготовка к прогулке, прогулка	2-я неделя пребывания в саду (5-7 часов) Первые два дня 8.00-13.00 (прием пищи, игры,
11.30-12.00	Подготовка к обеду, формирование культурно- гигиенических навыков, обед	

12.00-15.00	Дневной сон (чтение художественной литературы, музыкальная релаксация)	Последующие дни 8.00-15.00 (прием пищи, игры, прогулка, укладывание на сон)
15.00-15.30	Постепенный подъем. Гимнастика после сна. Оздоровительные мероприятия. Полдник	3- я неделя пребывания в саду полный день
15.30-16.00	Специально-организованная деятельность воспитателя и детей, индивидуальная	
16.00-17.00	Подготовка к прогулке. Прогулка	
17.00-17.20	Подготовка к ужину, ужин	
17.20-18.00	Организованная совместная деятельность, индивидуальная работа , взаимодействие с родителями.	

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 БОДРОСТВОВАНИЯ. Уменьшить длительность НОД, 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.

Режим двигательной активности для детей 3-4 лет.

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Чет ве	Пятни ца
	Время в минутах				
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8
НОД ОО «Физическое развитие»	15		15		
НОД ОО «Художественно-эстетическое развитие»		15		15	
Физминутки	5	5	5	5	5
НОД ОО «Физическое развитие» на прогулке					15
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/1	15/15
Гимнастика после сна, корригирующая гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/1	10/15
Игры с движениями, хороводные, игровые упражнения (в том числе с предметами)	10	10	10	10	10
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	20 мин.2 раза в месяц		40 мин		

Режим двигательной активности для детей 4-5 лет.

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Чет ве	Пятни ца
	Время в минутах				
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8
НОД ОО «Физическое развитие»	20		20		

НОД ОО «Художественно-эстетическое развитие»		20		20	
Физминутки	5	5	5	5	5
НОД ОО «Физическое развитие» на прогулке					20
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/1	15/15
Гимнастика после сна, коррекционная гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/1	10/15
Игры с движениями, хороводные, игровые упражнения (в том числе с предметами)	10	10	10	10	10
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	20 мин. 2 раза в месяц	40 мин			

Режим двигательной активности для детей 5-6 лет.

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Чет ве	Пятни ца
	Время в минутах				
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
НОД ОО «Физическое развитие»	25			25	
НОД ОО «Художественно-эстетическое развитие»		25			25
Физминутки	10	10	10	10	10
НОД ОО «Физическое развитие» на прогулке			25		
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/1	15/15
Гимнастика после сна, коррекционная гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/1	10/15
Игры с движениями, хороводные, игровые упражнения (в том числе с предметами)	15	15	15	15	15
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	По 25 мин 2 раза в	50			

Режим двигательной активности для детей 6-7 лет.

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Чет ве	Пятни ца
	Время в угах				

Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
НОД ОО «Физическое развитие»	30			30	
НОД ОО «Художественно-эстетическое развитие»		30			30
Физминутки	10	10	10	10	10
НОД ОО «Физическое развитие» на прогулке			30		
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/1	15/15
Гимнастика после сна, корригирующая гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/1	10/15
Игры с движениями, хороводные, игровые упражнения (в том числе с предметами)	15	15	15	15	15
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	По 30 мин 2 раза в	60			