

Приложение № 3
к Основной образовательной программе
дошкольного образования (с изменениями № 2)
Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа «Муринский центр образования № 4» (дошкольное отделение)

РЕЖИМЫ

Модель двигательного режима в дошкольном отделении

Вид деятельности	Ранний возраст	Младший дошкольный возраст		Старший дошкольный возраст	
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Подвижные игры малой во время приёма детей	Ежедневно 5-10 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.	Ежедневно 12-15 мин.	Ежедневно 12-15 мин.
Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения после сна	Ежедневно 10 мин./ 10 мин.	Ежедневно 10 мин./ 10 мин.	Ежедневно 10 мин./ 10 мин.	Ежедневно 10 мин./ 10 мин.	Ежедневно 10 мин./ 10 мин.
Физкультминутки, динамические паузы во время занятий (профилактика и коррекция нарушения осанки; гимнастика для глаз)	1-2 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения	занятия по музыкальному развитию в неделю 5 мин.	занятия по музыкальному развитию 8 мин	занятия по музыкальному развитию 10 мин	занятия по музыкальному развитию 12 мин	занятия по музыкальному развитию 15 мин
Занятия по физическому развитию	2 раза в неделю по 10 мин.	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин.	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.

Совместная деятельность по физическому развитию, направленная на развитие двигательных навыков	1 раз в неделю по 10 мин.	1 раз в неделю по 15 мин.	1 раз в неделю по 20 мин.	1 раз в неделю по 25 мин.	1 раз в неделю по 30 мин.
Подвижные игры на прогулке: сюжетные; бессюжетные; игры-забавы; соревнования; эстафеты; спортивные игры и упражнения	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Игры малой подвижности (самостоятельная двигательная деятельность) в группе,	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 8 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 12 мин.	Ежедневно 15 мин.
Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц по 15 мин.	1 раз в месяц по 20 мин.	1 раз в месяц по 25 мин.	1 раз в месяц по 30 мин.
Спортивный праздник	-	3 раза в год по 15 мин.	3 раза в год по 20 мин.	3 раза в год по 25 мин.	3 раза в год по 30 мин.
Итого в день	70 мин.	1 ч. 40 мин.	1 ч. 50 мин.	2 ч. 10 мин.	2 ч. 30 мин.

Режим дня
холодный период года
 2021-2022 учебный год

для воспитанников раннего возраста (2-3 года)
 группы общеразвивающей направленности

Время	Режимные моменты
7.00-8.20	Приём детей, совместная образовательная деятельность в соответствии с реализацией образовательной программы, индивидуальная работа, самостоятельная детская деятельность, гигиенические процедуры
8.10-8.30	Утренняя гимнастика
8.30-9.00	Завтрак
9.00-9.30	Занятия
9.30-9.55	Совместная деятельность с воспитателем, самостоятельная детская деятельность
9.55-10.05	Второй завтрак
10.05-10.15	Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры, одевание)
10.15-11.45	Прогулка
11.45-11.50	Возвращение с прогулки (переодевание, гигиенические процедуры)
11.50-12.05	Обед
12.05-12.15	Подготовка ко сну
12.15-15.15	Дневной сон
15.15-15.30	Постепенный подъём, оздоровительные мероприятия, гимнастика
15.30-15.40	Полдник
15.40-16.35	Совместная деятельность с воспитателем, самостоятельная детская деятельность, индивидуальная работа
16.35-16.45	Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры, одевание)
16.45-18.15	Прогулка
18.15-18.20	Возвращение с прогулки (переодевание, гигиенические процедуры)
18.20-18.30	Ужин
18.30-19.00	Самостоятельная детская деятельность, уход домой

Режим дня
холодный период года
2021-2022 учебный год

для воспитанников младшего дошкольного возраста (3-4 года)
группы общеразвивающей направленности

Время	Режимные моменты
7.00-8.20	Приём детей, совместная образовательная деятельность в соответствии с реализацией образовательной программы, индивидуальная работа, самостоятельная детская деятельность
8.10-8.30	Утренняя гимнастика, гигиенические процедуры
8.30-8.45	Завтрак
8.45-9.00	Утренний круг
9.00-9.40	Занятия
9.40-10.00	Самостоятельная детская деятельность
10.00-10.10	Второй завтрак
10.10-10.20	Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры, одевание)
10.20-11.50	Прогулка
11.50-12.00	Возвращение с прогулки (переодевание, гигиенические процедуры)
12.00-12.15	Обед
12.15-12.20	Подготовка ко сну
12.20-15.20	Дневной сон
15.20-15.30	Постепенный подъём, оздоровительные мероприятия, гимнастика
15.30-15.35	Полдник
15.35-16.35	Совместная деятельность с воспитателем, самостоятельная детская деятельность, индивидуальная работа
16.35-16.45	Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры, одевание)
16.45-18.15	Прогулка
18.15-18.20	Возвращение с прогулки (переодевание, гигиенические процедуры)
18.20-18.30	Ужин
18.30-19.00	Вечерний круг, уход домой

Режим дня
холодный период года
2021-2022 учебный год

для воспитанников младшего дошкольного возраста (4-5 лет)
группы общеразвивающей направленности

Время	Режимные моменты
7.00-8.20	Приём детей, совместная образовательная деятельность в соответствии с реализацией образовательной программы, индивидуальная работа, самостоятельная детская деятельность
8.10-8.30	Утренняя гимнастика, гигиенические процедуры
8.30-8.45	Завтрак
8.45-9.00	Утренний круг
9.00-9.50	Занятия
9.50-10.00	Самостоятельная детская деятельность
10.00-10.10	Второй завтрак
10.10-10.20	Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры, одевание)
10.20-12.00	Прогулка
12.00-12.10	Возвращение с прогулки (переодевание, гигиенические процедуры, дежурство)
12.10-12.30	Обед
12.30-12.40	Подготовка ко сну
12.40-15.10	Дневной сон
15.10-15.30	Постепенный подъём, оздоровительные мероприятия, гимнастика
15.30-15.35	Полдник
15.35-16.45	Совместная деятельность с воспитателем, самостоятельная детская деятельность, индивидуальная работа
16.45-16.55	Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры, одевание)
16.55-18.15	Прогулка
18.15-18.20	Возвращение с прогулки (переодевание, гигиенические процедуры, дежурство)
18.20-18.30	Ужин
18.30-19.00	Вечерний круг, уход домой

Режим дня
холодный период года
 2021-2022 учебный год

для воспитанников старшего дошкольного возраста (5-6 года)
 группы общеразвивающей направленности

Время	Режимные моменты
7.00-8.20	Приём детей, совместная образовательная деятельность в соответствии с реализацией образовательной программы, индивидуальная работа, самостоятельная детская деятельность
8.20-8.35	Утренняя гимнастика, гигиенические процедуры
8.35-8.45	Завтрак
8.45-9.00	Утренний круг
9.00-10.00	Занятия
10.00-10.10	Второй завтрак
10.10-10.20	Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры, одевание)
10.20-12.10	Прогулка
12.10-12.20	Возвращение с прогулки (переодевание, гигиенические процедуры, дежурство)
12.20-12.35	Обед
12.35-12.40	Подготовка ко сну
12.40-15.10	Дневной сон
15.10-15.30	Постепенный подъём, оздоровительные мероприятия, гимнастика
15.30-15.35	Полдник
15.40-16.05	Занятия (3 раза в неделю)
16.05-16.55	Самостоятельная детская деятельность, индивидуальная работа
15.35-16.55	Совместная деятельность с воспитателем, самостоятельная детская деятельность, индивидуальная работа
16.55-17.05	Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры, одевание)
17.05-18.15	Прогулка
18.15-18.20	Возвращение с прогулки (переодевание, гигиенические процедуры, дежурство)
18.20-18.30	Ужин
18.30-19.00	Вечерний круг, уход домой

Режим дня
холодный период года
2021-2022 учебный год

для воспитанников старшего дошкольного возраста (6-7 года)
группы общеразвивающей направленности

Время	Режимные моменты
7.00-8.20	Приём детей, совместная образовательная деятельность в соответствии с реализацией образовательной программы, индивидуальная работа, самостоятельная детская деятельность
8.20-8.35	Утренняя гимнастика, гигиенические процедуры
8.35-8.45	Завтрак
8.45-9.00	Утренний круг
9.00-10.50	Занятия
10.50-10.55	Второй завтрак
10.55-11.00	Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры, одевание)
11.00-12.30	Прогулка
12.30-12.35	Возвращение с прогулки (переодевание, гигиенические процедуры, дежурство)
12.35-12.45	Обед
12.45-12.50	Подготовка ко сну
12.50-15.20	Дневной сон
15.20-15.30	Постепенный подъём, оздоровительные мероприятия, гимнастика
15.30-15.35	Полдник
15.35-16.35	Совместная деятельность с воспитателем, самостоятельная детская деятельность, индивидуальная работа
16.35-16.45	Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры, одевание)
16.45-18.15	Прогулка
18.15-18.20	Возвращение с прогулки (переодевание, гигиенические процедуры, дежурство)
18.20-18.30	Ужин
18.30-19.00	Вечерний круг, уход домой

Режим адаптационный (щадящий)

При комплектовании новой группы детей от 2 до 3 лет, от 3 до 4 лет в группе действует адаптационный режим, целью которого является постепенное вхождение в обычный режим детского сада. Режим составляется воспитателем в зависимости от уровня адаптации каждого ребенка.

1 – 6 -й день – пребывание ребёнка в течении 2-3 часов с 8.30.00 до 11.30 (игры, завтрак, игры)

7 – 10 -й день - 2-4 часа с 8.30 до 11.00-12.00 (игры, завтрак, игры, прогулка, обед).
При желании, к концу недели можно оставить ребенка на сон

11 - 15-й день – 4-7 часов с 8.30 до 15.30 (игры, завтрак, игры, прогулка, обед, сончас, полдник).

К концу месяца – 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. Период благоприятной адаптации – 2 месяца.