

Приложение № 3

к Основной образовательной программе
дошкольного образования (с изменениями № 1)

Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа «Муринский центр образования № 4» (дошкольное отделение)

РЕЖИМЫ**Модель двигательного режима в ДОО**

	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 во время приёма детей	Ежедневно 2-3 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	1-2 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения	НОД по музыкальному развитию	НОД по музыкальному развитию	НОД по музыкальному развитию	НОД по музыкальному развитию	НОД по музыкальному развитию
Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю
Подвижные игры: сюжетные; бессюжетные; игры-забавы; соревнования; эстафеты; аттракционы.	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.

Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения, корректирующая гимнастика, профилактика нарушения осанки, дыхательная гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика; пальчиковая гимнастика; зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 2-3 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30– 35мин.
Спортивный праздник	-	2 раза в год по 10- 15 мин.	2 раза в год по 15- 20 мин.	2 раза в год по 25- 30 мин.	2 раза в год по 30- 35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.				

Режим дня

холодный период года

2020-2021 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, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры
8.20-8.35	Завтрак
8.35-9.00	Самостоятельная детская деятельность
9.00-9.50 (перерыв между занятиями 10 мин.)	НОД, самостоятельная детская деятельность
9.50-10.00	Второй завтрак
10.00-10.15	Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры, одевание)
10.15-11.20	Прогулка
11.20-11.35	Возвращение с прогулки (переодевание, гигиенические процедуры)
11.35-11.50	Обед
11.50-12.00	Подготовка ко сну
12.00-15.00	Дневной сон
15.00-15.20	Постепенный подъём, оздоровительные мероприятия
15.20-15.30	Полдник
15.30-16.50	Совместная образовательная деятельность, самостоятельная детская деятельность, индивидуальная работа
16.50-17.05	Ужин
17.05-17.20	Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры, одевание)
17.20-19.00	Прогулка, уход домой

Режим дня

холодный период года

2020-2021 учебный год

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

Время	Режимные моменты
7.00-8.10	Приём детей, совместная образовательная деятельность в соответствии с реализацией образовательной программы, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность обучающихся, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры
8.10-8.30	Утренний круг
8.30-8.45	Завтрак
8.45-9.00	Самостоятельная детская деятельность, подготовка к занятиям
9.00-9.50 перерыв между занятиями 10 мин	НОД. Совместная деятельность с обучающимися, самостоятельная детская деятельность
9.50-10.00	Второй завтрак
10.00-10.15	Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры, одевание)
10.15-11.30	Прогулка
11.30-11.45	Возвращение с прогулки (переодевание, гигиенические процедуры, дежурство)
11.45-12.05	Обед
12.05-12.15	Подготовка ко сну, чтение перед сном
12.15-15.00	Дневной сон
15.00-15.20	Постепенный подъём, оздоровительные мероприятия
15.20-15.30	Полдник
15.30-16.40	Совместная деятельность с воспитателем, самостоятельная детская деятельность, индивидуальная работа
16.40-16.50	Вечерний круг
16.50-17.05	Ужин
17.05-17.20	Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры, одевание)
17.20-19.00	Прогулка, уход домой

Режим дня

холодный период года

2020-2021 учебный год

для воспитанников младшего дошкольного возраста (4-5 лет)

группы общеразвивающей направленности

Время	Режимные моменты
7.00-8.15	Приём детей, совместная образовательная деятельность в соответствии с реализацией образовательной программы, индивидуальная работа, самостоятельная детская деятельность, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры
8.15-8.35	Утренний круг
8.35-8.45	Завтрак
8.45-9.00	Самостоятельная детская деятельность, подготовка к занятиям
9.00-10.00 перерыв между занятиями 10 мин	НОД. Совместная деятельность с обучающимися, самостоятельная детская деятельность
10.00-10.10	Второй завтрак
10.10-10.25	Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры, одевание)
10.25-11.45	Прогулка
11.45-12.00	Возвращение с прогулки(переодевание, гигиенические процедуры, дежурство)
12.00-12.20	Обед
12.20-12.30	Подготовка ко сну
12.30-15.00	Дневной сон
15.00-15.30	Постепенный подъём, оздоровительные мероприятия,
15.30-15.40	Полдник
15.40-16.50	Совместная деятельность с воспитателем, самостоятельная детская деятельность, индивидуальная работа
16.50-17.00	Вечерний круг
17.00-17.15	Ужин
17.15-17.30	Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры, одевание)
17.30-19.00	Прогулка, уход домой

Режим дня

холодный период года

2020-2021 учебный год

для воспитанников старшего дошкольного возраста (5-6 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, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры
8.20-8.40	Утренний круг
8.40-8.50	Завтрак
8.50-9.00	Самостоятельная детская деятельность, подготовка к занятиям
9.00-10.00 перерыв между занятиями 10 мин	НОД. Совместная деятельность с обучающимися, самостоятельная детская деятельность
10.00-10.10	Второй завтрак
10.10-10.25	Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры, одевание)
10.25-12.05	Прогулка
12.05-12.20	Возвращение с прогулки (переодевание, гигиенические процедуры, дежурство)
12.20-12.35	Обед
12.35-12.45	Подготовка ко сну
12.45-15.00	Дневной сон
15.00-15.30	Постепенный подъём, оздоровительные мероприятия
15.30-15.40	Полдник
15.40-16.55	Совместная деятельность с воспитателем, самостоятельная детская деятельность, индивидуальная работа
16.55-17.05	Вечерний круг
17.05-17.20	Ужин
17.20-17.30	Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры, одевание)
17.30-19.00	Прогулка, уход домой

Режим дня

холодный период года

2020-2021 учебный год

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

Время	Режимные моменты
7.00-8.25	Приём детей, совместная образовательная деятельность в соответствии с реализацией образовательной программы, индивидуальная работа, самостоятельная детская деятельность, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры
8.25-8.45	Утренний круг
8.45-9.00	Завтрак
9.00-10.50 перерыв между занятиями 10 мин	НОД
10.10-10.20	Второй завтрак
10.20-10.50	НОД
10.50-11.00	Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры, одевание)
11.00-12.30	Прогулка
12.30-12.40	Возвращение с прогулки (переодевание, гигиенические процедуры, дежурство)
12.40-12.50	Обед
12.50-13.00	Подготовка ко сну
13.00-15.00	Дневной сон
15.00-15.30	Постепенный подъём, оздоровительные мероприятия
15.30-15.40	Полдник
15.40-16.55	Совместная деятельность с воспитателем, самостоятельная детская деятельность, индивидуальная работа
16.55-17.05	Вечерний круг
17.05-17.20	Ужин
17.20-17.30	Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры, одевание)
17.30-19.00	Прогулка, уход домой