

## РЕЖИМЫ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

## Пояснительная записка

Режим - это рациональное распределение во времени и правильная последовательность удовлетворения основных физиологических потребностей организма ребенка (сон, прием пищи, бодрствование), а также смена видов деятельности. Вариативные режимы дня размещены в Рабочих программах педагогов и на стендах в приемной комнате всех групповых помещений. Вариативные режимы утверждены приказом по ГБДОУ детский сад № 62 Калининского района Санкт-Петербурга. Основным режим дня является режим дня на холодный период года. Прогулка сокращается при температуре воздуха ниже минус 15 градусов и скорости ветра более 7 м/с

*Ранний возраст*

| Время                          | Режимные моменты  |
|--------------------------------|---|
| 7.00-8.30                      | Утренний приём, игры, общение, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность детей, гигиенические процедуры |
| 8.30-9.00                      | Завтрак   |
| 9.00 – 9.10<br>9.10 – 9.20     | Непрерывная образовательная деятельность по подгруппам  |
| 09.20-10.00                    | Самостоятельная детская деятельность  |
| 10.00 -10.10                   | Второй завтрак  |
| 10.10 -11.30                   | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки   |
| 11.30 -12.00                   | Подготовка к обеду, обед, гигиенические процедуры   |
| 12.00 -15.00                   | Подготовка ко сну, сон  |
| 15.00 -15.30                   | Постепенный подъём, гигиенические процедуры, игры   |
| 15.30 -16.00                   | Полдник   |
| 16.00 - 16.10<br>16.10 – 16.20 | Непрерывная образовательная деятельность по подгруппам  |
| 16.20 -18.40                   | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки   |
| до 19.00                       | Уход детей домой.   |

*Младшая группа*

| Время        | Режимные моменты  |
|--------------|---|
| 07.00-8.30   | Утренний приём, игры, общение, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность детей                                    |
| 08.30-09.00  | Завтрак   |
| 09.00-10.30  | Непрерывная образовательная деятельность по расписанию, динамическая пауза.<br>Самостоятельная детская деятельность.      |
| 10.30-10.40  | Второй завтрак  |
| 10.40-12.10  | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки   |
| 12.10 -12.40 | Подготовка к обеду, обед, гигиенические процедуры   |
| 12.40 -15.00 | Подготовка ко сну, сон  |
| 15.00 -15.30 | Постепенный подъём, оздоровительные мероприятия, гигиенические процедуры, игры, самостоятельная и совместная деятельность |
| 15.30 -16.00 | Полдник   |
| 16.00 -17.00 | Самостоятельная и совместная деятельность. Дополнительное образование по выбору родителей.                                |
| 17.00 -19.00 | Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.  |

*Средняя группа*

| Время      | Режимные моменты   |
|------------|--|
| 07.00-8.30 | Утренний приём, игры, общение, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность детей |

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>08.30-09.00</b>  | Завтрак  |
| <b>09.00-10.30</b>  | Непрерывная образовательная деятельность по расписанию, динамическая пауза.<br>Самостоятельная детская деятельность. |
| <b>10.30-10.40</b>  | Второй завтрак   |
| <b>10.40-12.20</b>  | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки  |
| <b>12.20 -13.00</b> | Подготовка к обеду, обед, гигиенические процедуры  |
| <b>13.00 -15.00</b> | Подготовка ко сну, сон   |
| <b>15.00 -15.30</b> | Постепенный подъём, оздоровительные мероприятия, гигиенические процедуры, игры                                       |
| <b>15.30 -16.00</b> | Полдник  |
| <b>16.00 -17.00</b> | Совместная и самостоятельная деятельность. Дополнительное образование по выбору родителей.                           |
| <b>17.00 -19.00</b> | Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.   |

***Старшая группа***

| <b>Время</b>         | <b>Режимные моменты</b>   |
|----------------------|---|
| <b>07.00-8.40</b>    | Утренний приём, игры, общение, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность детей  |
| <b>08.40-09.00</b>   | Завтрак   |
| <b>09.00-10.30</b>   | Непрерывная образовательная деятельность по расписанию, динамическая пауза.<br>Самостоятельная детская деятельность                                   |
| <b>10.30-10.40</b>   | Второй завтрак  |
| <b>10.40-12.30</b>   | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки   |
| <b>12.30 -13.00</b>  | Подготовка к обеду, обед, гигиенические процедуры   |
| <b>13.00 -15.00</b>  | Подготовка ко сну, сон  |
| <b>15.00 -15.40</b>  | Постепенный подъём, оздоровительные мероприятия, гигиенические процедуры.<br>Игры, самостоятельная деятельность.                                      |
| <b>15.40 -16.00</b>  | Полдник   |
| <b>16.00 -17.00</b>  | Непрерывная образовательная деятельность по расписанию.<br>Совместная и самостоятельная деятельность. Дополнительное образование по выбору родителей. |
| <b>17.00 – 19.00</b> | Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.  |

***Подготовительная к школе группа***

| <b>Время</b>         | <b>Режимные моменты</b>  |
|----------------------|--|
| <b>07.00-8.40</b>    | Утренний приём, игры, общение, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность детей   |
| <b>08.40-09.00</b>   | Завтрак  |
| <b>09.00-10.50</b>   | Непрерывная образовательная деятельность по расписанию, динамическая пауза.<br>Самостоятельная детская деятельность                                  |
| <b>10.50-11.00</b>   | Второй завтрак   |
| <b>11.00-12.30</b>   | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки  |
| <b>12.30 -13.00</b>  | Подготовка к обеду, обед, гигиенические процедуры  |
| <b>13.00 -15.00</b>  | Подготовка ко сну, сон   |
| <b>15.00 -15.40</b>  | Постепенный подъём, оздоровительные мероприятия, гигиенические процедуры, игры, самостоятельная деятельность   |
| <b>15.40 -16.00</b>  | Полдник  |
| <b>16.00 -17.00</b>  | Непрерывная образовательная деятельность по расписанию.<br>Дополнительное образование по выбору родителей. Совместная и самостоятельная деятельность |
| <b>17.00 – 19.00</b> | Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.   |