

РЕЖИМ ДНЯ в ГРУППАХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ на холодный период года 2023-2024 учебный год

Режим составлен согласно СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 №28; СанПин 1.2.3685-21 от 28.01.2021 №2

Сентябрь-май				При неблагоприятных условиях (дождь, температура воздуха ниже -15°С)			
Режимные моменты	Время			Режимные моменты	Время		
	«Теремок» ГКП	«Гномики»	«Сказка»		«Теремок» ГКП	«Гномики»	«Сказка»
Утренний прием, игры, дежурство, утренняя гимнастика	9.00-9.30	7.00-8.10	7.00-8.30	Утренний прием, игры, дежурство, утренняя гимнастика	9.00-9.30	7.00-8.10	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак		8.10-8.40	8.35-8.50	Подготовка к завтраку, завтрак		8.10-8.40	8.35-8.50
Самостоятельные игры	9.30-9.40	8.40-9.00	8.50-9.00	Самостоятельные игры	9.30-9.40	8.40-9.00	8.50-9.00
Проведение занятий (включая гимнастику в процессе занятия -2-3 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.40-10.10 Макс. время 10 минут, перерыв 10 минут (в сумме 20 минут) для детей 2-3 лет.	9.00-9.45 Макс. время 15 минут, перерыв 10 минут (в сумме 30 минут) для детей 3-4 лет Макс. время занятия 20 минут, перерыв 10 минут. Макс. суммарное время в 1 половину дня – 40 минут для детей 4-5 лет	9.00-11.20 Макс. время занятия 25 минут, перерыв 10 минут. Макс. суммарное время 50 мин или 75 при орг-ции занятия после дневного сна для детей 5-6 лет. Макс. время занятия 30 минут, перерыв 10 минут. Макс. суммарное время в 1 половину дня – 90 минут для детей 6-7 лет. Дети старшего возраста во время проведения занятий с детьми подготовительного возраста занимаются самостоятельной деятельностью в центрах группы.	Проведение занятий (включая гимнастику в процессе занятия -2-3 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.40-10.10 Макс. время 10 минут, перерыв 10 минут (в сумме 20 минут) для детей 2-3 лет	9.00-9.45 Макс. время 15 минут, перерыв 10 минут (в сумме 30 минут) для детей 3-4 лет Макс. время занятия 20 минут, перерыв 10 минут. Макс. суммарное время в 1 половину дня – 40 минут для детей 4-5 лет	9.00-11.20 Макс. время занятия 25 минут, перерыв 10 минут. Макс. суммарное время 50 мин или 75 при орг-ции занятия после дневного сна для детей 5-6 лет. Макс. время занятия 30 минут, перерыв 10 минут. Макс. суммарное время в 1 половину дня – 90 минут для детей 6-7 лет. Дети старшего возраста во время проведения занятий с детьми подготовительного возраста занимаются самостоятельной деятельностью в центрах группы.
Игры, совместная	10.10-10.40	9.45-10.15	10.00-11.20	Игры, совместная	10.10-10.40	9.45-10.15	10.00-11.20

деятельность, второй завтрак				деятельность, второй завтрак			
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-11.30	10.15-11.45	11.20-12.15	Игры, совместная деятельность, наблюдения из окна, индивидуальная работа воспитателя. Для обеспечения режима проветривания в дождливую погоду – дети выходят на балкон, при невозможности выхода на балкон - дети могут посещать музыкальный зал, учебный класс	10.40-12.00	10.15-12.05	11.20-12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.30-12.00	11.45-12.05	12.15-12.30				
Обед	12.00-12.30	12.05-12.35	12.30-12.50	Обед	12.00-12.30	12.05-12.35	12.30-12.50
Игры совместная деятельность. Уход домой (для группы кратковременного пребывания)	12.30-13.00				12.30-13.00		
Подготовка ко сну, сон		12.35-15.15	12.50-15.00	Подготовка ко сну, сон		12.35-15.15	12.50-15.00
Постепенный подъем, бодрящая		15.15-15.45	15.00-15.45	Постепенный подъем, бодрящая		15.15-15.45	15.00-15.45

гимнастика, гигиенические и закаливающие процедуры, полдник				гимнастика, гигиенические и закаливающие процедуры, полдник			
Совместная образовательная деятельность, самостоятельная деятельность, игра, досуги		15.45-17.00	15.45-17.00	Совместная образовательная деятельность, самостоятельная деятельность, игра, досуги		15.45-17.00	15.45-17.00
Занятия по ДОП	По 10 минут 1-2 раза в неделю	По 15 минут 1-2 раз в неделю	По 25 минут 1-2 раза в неделю	Занятия по ДОП	По 10 минут 1-2 раза в неделю	По 15 минут 1-2 раз в неделю	По 25 минут 1-2 раза в неделю
Подготовка к прогулке, прогулка		17.00-19.00	17.00-19.00	Игры, совместная деятельность, наблюдения из окна, индивидуальная работа воспитателя. Для обеспечения режима проветривания в дождливую погоду – дети выходят на балкон, при невозможности выхода на балкон - дети могут посещать музыкальный зал, учебный класс		17.00-19.00	17.00-19.00

Уход детей домой		До 19.00	До 19.00	Уход детей домой		До 19.00	До 19.00
---------------------	--	----------	----------	---------------------	--	----------	----------

Двигательный режим

Формы организации	Общеразвивающие группы		
	«Теремок»	«Гномики»	«Сказка»
Двигательная разминка в перерыве между периодами НОД	Не менее 10 минут между периодами непосредственно образовательной деятельности		
Физкультминутка во время проведения занятий	Систематически, во время проведения занятий проводится в середине этого времени по 3-5 минут, с целью не допустить переутомления детей		
Утренняя гимнастика	3-5 минут	5-6 минут/6-8 минут	8-10 минут
Бодрящая гимнастика (после пробуждения)		5 минут	5 минут
Подвижные игры (2-4 раза в день)	По 6-8 минут	По 6-10 минут/10-15 минут	По 15-20 минут
Спортивные игры	Целенаправленное обучение элементам спортивных игр не реже 2 раза в месяц		
Физкультурные занятия (3 раза в неделю)	По 10 минут	По 15 минут/20 минут	По 25 минут/30 минут
Музыкальные игры (2 раза в неделю)	По 3-5 минут	По 3-5 минут	По 7 минут
Двигательные игры под музыку (1 раз в неделю)	5-10 минут	5-10 минут/10-15 минут	15-20 минут/25 минут
Спортивный досуг – 1 раз в месяц	10 минут	15 минут/20 минут	25 минут/30 минут
Спортивный праздник – 2 раза в год	15 минут	20 минут/25 минут	25 минут/30 минут
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, по потребностям ребенка		

ИЗМЕНЕНИЯ к модели организации жизнедеятельности детей при карантине в ГБДОУ

При приеме детей в группу ежедневно спрашивать у родителей о состоянии здоровья ребенка. Данные заносить в журнал. Самостоятельная игровая, учебная и совместная с воспитателем деятельности осуществляются с материалами, подлежащими специальной дезинфицирующей обработке. Результаты продуктивной деятельности сразу выбрасываются. Организованное обучение по физическому развитию и миру музыки проводятся в групповой под руководством специалиста (в белом халате для входа в группу). Изменения в состоянии здоровья ребенка незамедлительно сообщаются медперсоналу и родителям.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РЕЖИМ после перенесенного острого заболевания

Осмотр врачом в день выписки, назначение индивидуального режима

ОРВИ, грипп, острый отит, аденоидит, ветряная оспа, краснуха, коклюш	Острый бронхит, острая пневмония, скарлатина, паротит
М/о от утренней гимнастики – 1 нед. Со второй недели - 50% нагрузка. Снижение учебной нагрузки - 1 нед. М/о от закалывающих процедур – 1 нед. Со второй недели – постепенное прибавление времени и интенсивности. М/о от занятий физкультурой - 2 нед. В зимнее время м/о от занятий физкультурой на улице- 3 нед. Подъем после сна в последнюю очередь	м/о от утренней гимнастики - 1,5 нед. Со второй недели - 50% нагрузка. Снижение учебной нагрузки – 2 нед. м/о от закалывающих процедур – 2 нед. с третьей недели – постепенное прибавление времени и интенсивности. м/о от занятий физкультурой - 3 нед. В зимнее время м/о от занятий физкультурой на улице - 1 месяц. Подъем после сна в последнюю очередь.

ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ

Длительность щадящего режима при заболеваниях:

25 дней	2 месяца	Более 2-х месяцев
ОРВИ, грипп, ангина, острый гнойный отит, бронхиальная астма после обострения	Острая пневмония, острые инфекционные заболевания, обострение экземы, сотрясение мозга ср. тяжести, после полосных операций, после тонзилэктомии	Острый нефрит, менингит

1. Во время бодрствования. Обеспечить частый контакт с воспитателями, игры с любимой игрушкой, возможность уединения для любимого занятия (художественной деятельности, рассматривания иллюстраций и др.). Обеспечить рациональную двигательную активность, следить за появлением симптомов переутомления: учащение дыхания, повышение потоотделения.
2. Прогулка. Одевать ребенка на прогулку последним, раздевать первым.
3. НОД. Увеличить индивидуальное обращение к ребенку, не допускать переутомления.
4. Физическое воспитание. Исключить бег, прыжки, подвижные игры высокой активности. Во время гимнастики учить правильно дышать носом путем подбора соответствующих упражнений.
5. Прием пищи. Не заставлять съедать то, от чего ребенок отказывается (компенсировать недоедание дома).
6. Сон. Укладывать ребенка первым и поднимать последним.
7. Рекомендации родителям: диета с включением фруктов, овощей, натуральных соков, витаминов, настоя шиповника; дыхательная гимнастика.

Согласован:

Врач _____/Т.А.Парамзина