



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 91 Красносельского района Санкт – Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 91 Красносельского района Санкт - Петербурга)**

ПРИНЯТЫ

Педагогическим советом
образовательного учреждения
ГБДОУ детского сада № 91
Красносельского района Санкт - Петербурга
Протокол от 30.08.2023 г № 1

УТВЕРЖДЕНЫ

Заведующим ГБДОУ детским садом №91
Красносельского района Санкт - Петербурга
Н.М.Соболева
Приказ от 30.08.2023 г. № 65-од

**Режимы пребывания
обучающихся в ГБДОУ
на 2023 – 2024 учебный год**

Санкт - Петербург

2023

Режим дня в группах рассчитан на 12-часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО.

- Продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 часов в день. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулки для детей организуются 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

- При организации режима пребывания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) более 5 часов организуется прием пищи с интервалом 3-4 часа и дневной сон; при организации режима пребывания детей до 5 часов - организуется однократный прием пищи.

- Общая продолжительность дневного сна для детей 1-3 лет отводится не менее 3 часов, для детей 4-7 лет отводится не менее 2,5 часов.

- Продолжительность непрерывного бодрствования детей 2 – 7 лет составляет 5,5 – 6 часов.

- Продолжительность утренней зарядки не менее 10 минут.

- Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста 2 -3 лет не более 20 минут; от 3 до 4 лет не более 30 минут; от 4 до 5 лет не более 40 минут; от 5 до 6 лет 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна.

- Продолжительность образовательной деятельности для детей от 2 – до 3 лет – 10 мин; 3 до 4 лет - не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

- Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников.

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20. В ГБДОУ дети получают 4-х разовое питание: завтрак, 2-й завтрак, обед, «уплотненный» полдник. Питание осуществляется по 10-дневному меню. Отпуск питания организуется по группам в соответствии с графиком.

**Режим дня в группе кратковременного пребывания
для детей с 1,5 до 2 лет (утро)**

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры	8.00–8.20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.20–8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры	8.30–9.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.00–9.30
Занятие (в игровой форме по подгруппам)	9.30–9.40
	09.50-10.00
Второй завтрак	10.00-10.15
Игры, самостоятельная деятельность детей	10.15-10.30
Чтение художественной литературы	10.30- 10.40
Совместная деятельность	10.40 – 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.	11.00–13.00
Теплый период года	
Утренний прием детей на улице (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры	8:00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика) на улице	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–8:50
Подготовка к прогулке, прогулка	8:50–9:30
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие (в игровой форме)	9:30–09:40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	9:40–9:50
Второй завтрак	9:50–10:00
Подготовка к прогулке	10.00-10.10
Прогулка. Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры), самостоятельная деятельность детей во время прогулки	10:10–12:10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.	12.10-12.20
Активное бодрствование детей, игры	12.20-12.50
Уход домой	12:50-13.00

**Режим дня в группе кратковременного пребывания
для детей с 2 до 3 лет (вечер)**

Содержание	Время
Холодный период года	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры	14.00–14.30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	14.30–15.00
Занятие (в игровой форме по подгруппам)	15.00–15.10
	15.20-15.30
Подготовка к полднику, полдник, гигиенические процедуры	15.30–16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.30

Содержание	Время
Чтение художественной литературы	16.30 – 16.40
Совместная деятельность	16.40-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.	17.00–19.00
Теплый период года	
Прием детей на улице (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры	14:00–15.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, игры, самостоятельная деятельность детей	15:00–15:40
Подготовка к полднику, полдник	15:40–16:10
Подготовка к прогулке	16.10-16.30
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие (в игровой форме)	16:30–16:40
Прогулка. Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры), самостоятельная деятельность детей во время прогулки	16:40–18:40
Уход домой	18:40-19.00

Режим дня в группе полного дня для детей с 2 до 3 лет (группа раннего возраста)

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры	7:00–8:10
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:10–8:20
Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры	8:20–8.50
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8:50–9:00
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	9:00–9:30
Игры, самостоятельная деятельность детей	9:30-9.40
Второй завтрак	09.40-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00–11:40
Самостоятельная деятельность детей	11.40-12.00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:30
Самостоятельная деятельность детей	15:30–15:40
Подготовка к полднику, полдник	15.40 -16.10
Занятие 2 (по подгруппам)	16:10–16:30
Активное бодрствование детей (игры, самостоятельная деятельность детей)	16:30–17:00
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и др.), самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17:00–18:30
Игры, уход домой	18:30–19:00
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры	7:00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика) на улице	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка	9:00–9:10

Содержание	Время
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	9:10–09:40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	9:40–9:50
Второй завтрак	9:50–10:00
Подготовка к прогулке	10.00-10.10
Прогулка. Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	10:10–10:30
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки	10:30–11:30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Подготовка к прогулке, прогулка	16:00–16:30
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	16.30-16.50
Самостоятельная деятельность детей, игры	16:50–18:30
Уход домой	19:00

Режим дня группы полного дня для детей от 3 до 4 лет (младшая)

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:10
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:10–8:20
Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры	8:20–8.50
Подготовка к занятиям	8:50–9:00
Занятие 1	9:00–9:15
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:15-9.25
Занятие 2	9.25-9.40
Второй завтрак	09.40-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:30*
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30 –15:50
Подготовка к полднику, полдник	15:50–16:20
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	16:20–17:00
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и др.), самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17:00–18:30
Игры, уход домой	18:30–19:00
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры на улице	7:00–8:10
Утренняя зарядка (гимнастика) на улице	8:10–8:20
Подготовка к завтраку, завтрак	8:20–8:50

Содержание	Время
Подготовка к прогулке, прогулка	8:50–9:00
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:10–9:25
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:25 – 9:35
Занятие 2	09:35 - 09.50
Второй завтрак	9: 50 – 10:00
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	10:00–10:30
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:30–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:30*
Самостоятельная деятельность детей, игры	15:30–15:50
Подготовка к полднику, полдник	15:50–16:20
Подготовка к прогулке, прогулка . Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры). Индивидуальная работа с детьми.	16:20–18:30
Уход домой	19:00

*Сон можно организовать однократно. Но не менее трех часов в день, так как в группе есть дети трех лет. Детей от четырех лет можно поднимать на полчаса раньше (п. 3.11 МР 2.4.0259-21).

Режим дня полного дня в группе детей от 4 до 5 лет(средняя)

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:10
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:10–8:20
Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры	8:20–8:50
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8:50–9:00
Занятие 1	9:00–9:20
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:20–9:30
Занятие 2	9:30–09:50
Второй завтрак	09.50-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	10.10–12:05
Подготовка к обеду, обед	12:05–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:30–16:00
Подготовка к полднику, полдник	16:00–16:30
Самостоятельная деятельность детей	16:30–17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17:00–18:30
Игры, уход домой	18:30–19:00
Теплый период года	

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:10
Утренняя зарядка (гимнастика) на улице	8:10–8:20
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:20–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка	9:00–9:10
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:10–9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40
Занятие 2	9:40–10:00
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	10:00–10:25
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:25–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:30–16:00
Подготовка к полднику, полдник	16:00–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, малоподвижные игры на прогулке	16:30–19:00
Уход домой	19:00

Режим дня полного дня для детей от 5 до 6 лет (старшая)

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:10
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:10–8:20
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:20–8:50
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое). Подготовка к занятиям	8:50–9:00
Занятие 1	9:00–9:25
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:25–9:35
Занятие 2	9:35–10:00
Второй завтрак	10.00-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:15–12:15
Подготовка к обеду, обед	12:15–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:30
Занятие 3(при необходимости)	15:25–15:50
Подготовка к полднику, полдник	15:50–16:20
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:20–17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17:00–18:30
Игры, индивидуальная работа с детьми, уход домой.	18.30-19.00
Теплый период года	

Содержание	Время
Утренний прием детей на улице (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика) на улице	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры	8:30–9:00
Подготовка к прогулке	9:00–9:10
Прогулка. Образовательная нагрузка во время прогулки. Занятия, самостоятельная игровая деятельность.	9:10–9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки). Возвращение с прогулки	9:35–9:45
Второй завтрак	09.45-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка.	10:00–10:25
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	10:25–11:00
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	11:00–12:20
Подготовка к обеду, обед	12:20–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:30–16:00
Подготовка к полднику, полдник	16:00–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, малоподвижные игры	16:30–19:00
Уход детей домой	19:00

**Режим дня полного дня для детей от 6 до 7 лет
(подготовительная к школе группа)**

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00
Занятие 1	9:00–9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40
Занятие 2	9:40–10:10
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	10:10–10:20
Занятие 3	10:20–10:50
Второй завтрак	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11:00–12:30
Подготовка к обеду, обед	12:30–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:30–16:10
Подготовка к полднику, полдник	16:10–16:40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16:40–18:30

Содержание	Время
Игры, уход детей домой	18:30–19:00
Теплый период года	
Утренний прием детей на улице (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика) на улице	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:00–9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 2	9:40–10:10
Второй завтрак	10:10–10:30
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры). Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:30–12:30
Подготовка к обеду, обед	12:30–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:30–16:00
Подготовка к полднику, полдник Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16:30–19:00
Малоподвижные игры на прогулке, возвращение с прогулки	
Уход детей домой	19:00

Режим двигательной активности

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

- Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- При организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах;
- Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

Формы работы	Виды деятельности и	Количество и длительность деятельности (в мин.) в зависимости от возраста детей					
		ГКП	Ран.воз	Мл. гр	Ср. гр	Ст. гр	Подг. гр
Физкультурные занятия	В помещении	1 зан. по 10 мин.	1 зан. по 10 мин.	2 зан. по 15 мин	2 зан. по 20 мин.	2 зан. по 25 мин.	2 зан. по 30 мин.
	В бассейне	-	-	1 зан. по 15 мин.	1 зан. по 20 мин.	1 зан. по 25 мин.	1 зан. по 30 мин.
	На улице	-	1 зан. по 10 мин.	-	-	-	-
Музыкальные занятия	Музыкальное занятие	1 зан. по 10 мин.	2 зан. по 10 мин.	2 зан. по 15 мин	2 зан. по 20 мин.	2 зан. по 25 мин.	2 зан. по 30 мин.
	Музыкальный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
	Музыкальные праздники	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	2 раза в квартал	2 раза в квартал
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя зарядка (по желанию детей)	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.
	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.
	Обучение спортивным упражнениям и подвижным	1 раз в неделю 10 мин	1 раз в неделю 10 мин	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин

	играм (ФИЗО на улице)						
	Гимнастика в середине статических занятий	По 2 мин. на каждом статическом занятии	По 2 мин. на каждом статическом занятии	По 2 мин. на каждом статическом занятии			
Активный отдых	Физкультурный досуг	-	-	1 раз в мес. по 20-25 мин.	1 раз в мес. по 20-25 мин.	1 раз в мес. по 30-40 мин.	1 раз в мес. по 40-45 мин.
	Физкультурный праздник	-	-	-	2 раза в год, длительностью не более 1ч. – 1.5ч.	2 раза в год, длительностью не более 1.5ч.	2 раза в год, длительностью не более 1.5ч.
	День здоровья	-	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	Туристические прогулки и экскурсии	-	-	-	-	Общая продолжительность прогулки 1.5ч. – 2ч.	Общая продолжительность прогулки 2ч. – 2.5ч.
Самостоятельная двигательная деятельность	Самост. использ. спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самост. подвижные игры на свежем воздухе и в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Гибкий режим дня для детей дошкольного возраста на дождливую и морозную погоду

Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Прогулка не проводится при температуре воздуха **ниже минус 15 С** и скорости ветра **более 15 м/с для детей до 4 лет**, а **для детей 5-7 лет** при температуре воздуха **ниже минус 20 С** и скорости ветра более 15 м/с.

Режимные моменты	Время
<i>Деятельность в соответствии с основным режимом дня</i>	7.00 - 9.50

Совместная деятельность взрослых и детей с учетом интеграции образовательных областей.	9.50 - 10.20
Образовательная деятельность в режимных моментах.	10.20 - 11.00
<u>Проветривание группового помещения.</u> Во время проветривания дети могут находиться в раздевалке, в физкультурном зале, в музыкальном зале, совершать экскурсии по ГБДОУ. Проводятся досуги, развлечения, индивидуальная и групповая деятельность со специалистами.	11.00-11.30
Самостоятельная двигательная деятельность.	11.30-12.15
<i>Деятельность в соответствии с основным режимом дня</i>	<i>11.50 - 16.30</i>
Совместная деятельность взрослых и детей с учетом интеграции образовательных областей.	16.30 - 17.00
<u>Проветривание группового помещения.</u> Во время проветривания дети могут находиться в раздевалке, в физкультурном зале, в музыкальном зале, совершать экскурсии по ГБДОУ. Проводятся досуги, развлечения, индивидуальная и групповая деятельность со специалистами.	17.30 - 18.00
Самостоятельная двигательная и игровая деятельность. Уход детей домой.	18.00-19.00

На этот период группам выделяется музыкальный зал для организации прогулки и определяется ее время. Сквозным проветриванием помещение предварительно остужают до 14-16° С. Дети, одетые соответственно температуре помещения (с учётом того, что идёт постоянный приток прохладного воздуха), находятся в нем около 30 мин. Воспитатель регулирует двигательную активность детей, используя вариативные формы работы по физической культуре. В группе в это время проводятся сквозное проветривание и влажная уборка.

Они проводят небольшие экскурсии по детскому саду, посещают выставки детского творчества, ходят «в гости», выделяется время для игр в музыкальном и физкультурном зале, в комнате по изучению ПДД.

Утро: экскурсии по детскому саду, игры спортивного характера, чтение произведений народного творчества, спокойные игры, рассматривание различных объектов

Вечер: просмотр мультфильмов, слайдов, индивидуальная работа (КГН), чтение произведений народного творчества, игры.

Рекомендации в дни карантинов и периоды повышенной заболеваемости в режиме дня:

- Увеличивается общая продолжительность пребывания детей на свежем воздухе;
- Уменьшается объем занятий с повышенными физическими и интеллектуальными нагрузками.
- Ведётся карантинный лист;
- При кишечных заболеваниях гигиена рук - индивидуальные салфетки;
- Прекращается контакт с другими группами;
- Частое проветривание;
- Проводится тщательный осмотр детей утром, перед сном, после сна и по необходимости чаще
- Праздники и развлечения проводятся для каждой группы отдельно (автономно).

Щадящий режим

Данный режим назначается детям в период реконвалесценции после острых заболеваний как реабилитационный, для детей III-IV группы здоровья.

Элементы щадящего режима.

Сон. Увеличить продолжительность дневного сна. Для этого следует укладывать ребёнка первым и поднимать последним. Обеспечить спокойную обстановку перед укладыванием, иногда перевести на режим, соответствующий более раннему возрасту.

Приём пищи. Исключить нелюбимое блюдо; не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; кормление детей с повышенной возбудимостью проводить отдельно от всей группы; увеличить время, необходимое для приёма пищи.

Организация бодрствования. Во время занятий увеличить индивидуальное обращение к ребёнку, не допускать переутомления, сократить продолжительность занятий на 2-3 минуты, при необходимости, освободить от третьего занятия, обеспечить рациональную двигательную активность в группе и на прогулке, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).

Физическое воспитание. Исключить из физкультурных занятий бег, прыжки, подвижные игры (в это время может наблюдать за товарищами, помогать воспитателю); во время гимнастических занятий учить правильно дышать носом, путем подбора соответствующих упражнений; следить за рациональным использованием свежего воздуха (постепенно на 15-20 минут увеличивать время пребывания на воздухе при температуре воздуха от -10° до -15° С).

Щадящий режим назначается часто болеющим детям, с 3-й и 4-й гр. здоровья, детям, перенёсшим заболевание, для снижения физической и интеллектуальной нагрузки.

Щадящий режим назначается медицинским работником ДОО (врач, медсестра)

Щадящий режим, после перенесённого заболевания, назначается по рекомендации участкового педиатра или врача ДОО на определенный срок в зависимости от состояния здоровья ребёнка, диагноза заболевания.

Щадящий режим выполняется персоналом, работающим с ребёнком.

Щадящий режим для группы раннего возраста для детей, поступивших после болезни и III группой здоровья

Режимные моменты	Время проведения	Рекомендации
Самостоятельная деятельность детей игровая, двигательная, продуктивная	07.00-08.00	Ограничить двигательную деятельность за счёт индивидуальных бесед, спокойных игр
Утренняя гимнастика	08.00-08.10	Проводится по желанию ребенка
Подготовка к завтраку, завтрак	08.10-08.50	Мытьё рук тёплой водой, посадить за стол первым.
Занятия в игровой форме	09.00-09.40	Уменьшить учебную нагрузку.
Второй завтрак	09.40-10.00	Соответственно основному режиму
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30	Одевать последним, раздевать первым, уменьшить двигательную активность за счёт спокойных игр, и индивидуальных занятий.

Гигиенические процедуры после прогулки, подготовка к обеду	11.30-12.00	Умывание теплой водой под наблюдением воспитателя
Обед	12.00-12.30	Посадить за стол первым.
Дневной сон, постепенный подъем Бодрящая гимнастика	12.30-15.30	Укладывать первым, поднимать последним. Уменьшить двигательную нагрузку, под наблюдением воспитателя
Игровая, самостоятельная и двигательная деятельность и др.	15.30-16.00	Ограничить двигательную активность за счёт игр малой подвижности и развивающих игр.
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.30	.Мытьё рук тёплой водой, посадить за стол первым.
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.30-19.00	Ограничить двигательную активность Положительная оценка деятельности за день

**Щадящий режим младшей группы
для детей поступивших после болезни и III группой здоровья**

Режимные моменты	Время проведения	Рекомендации
Самостоятельная деятельность детей игровая, двигательная, продуктивная	07.00-08.00	Ограничить двигательную деятельность за счёт индивидуальных бесед, спокойных игр
Утренняя гимнастика	08.00-08.10	Исключить бег, прыжки. Заменить ходьбой
Подготовка к завтраку, завтрак	08.10-09.00	Мытьё рук тёплой водой, посадить за стол первым.
Занятия	09.00-09.40	Уменьшить учебную нагрузку. В области «Физическая культура» исключить бег, прыжки, уменьшить нагрузку на 50%
Второй завтрак	09.40-10.00	Соответственно основному режиму
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-12.00	Одевать последним, раздевать первым, уменьшить двигательную активность за счёт спокойных игр, и индивидуальных занятий.
Гигиенические процедуры после прогулки, подготовка к обеду, обед	12.00-13.00	Умывание под наблюдением тёплой водой. Посадить за стол первым.
Дневной сон	13.00-15.30	Укладывать первым, поднимать последним
Бодрящая гимнастика	15.30-15.40	Уменьшить нагрузку, под наблюдением воспитателя
Игровая и самостоятельная деятельности, досуги (музыкальный/спортивный)	15.40-16.00	Уменьшить учебную нагрузку. В образовательной области «Физическая культура» исключить бег, прыжки, уменьшить нагрузку на 50%
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.30	Мытьё рук тёплой водой, посадить за стол первым.

Игровая, самостоятельная двигательная деятельность и др.	16.30-17.00	Ограничить двигательную активность за счёт игр малой подвижности и развивающих игр.
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.00-19.00	Ограничить двигательную активность Положительная оценка деятельности за день

**Щадящий режим средней группы
для детей поступивших после болезни и III группой здоровья**

Режимные моменты	Время проведения	Рекомендации
Самостоятельная деятельность детей игровая, двигательная, продуктивная	07.00-08.10	Ограничить двигательная, деятельность за счёт индивидуальных бесед, спокойных игр
Утренняя гимнастика	08.10-08.20	Исключить бег, прыжки. Заменить ходьбой
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20-08.50	Мытьё рук тёплой водой, посадить за стол первым.
Подготовка к занятиям, занятия	08.50-09.50	Уменьшить учебную нагрузку. В области «Физическая культура» исключить бег, прыжки, уменьшить нагрузку на 50%
Второй завтрак	09.50-10.20	Соответственно основному режиму
Подготовка к прогулке, прогулка	10.20-12.00	Одевать последним, раздевать первым, уменьшить двигательную активность за счёт спокойных игр, и индивидуальных занятий.
Гигиенические процедуры после прогулки, подготовка к обеду, обед	12.00-13.00	Умывание теплой водой под наблюдением . Посадить за стол первым.
Дневной сон	13.00-15.30	Укладывать первым, поднимать последним
Бодрая гимнастика	15. 30-15.40	Уменьшить нагрузку, под наблюдением воспитателя
Игровая и самостоятельная деятельности	15.40-16.00	Ограничить двигательную активность за счёт игр малой подвижности и развивающих игр.
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.30	Мытьё рук тёплой водой, посадить за стол первым.
Организованная образовательная деятельность детей (музыкальный/спортивный досуги), самостоятельная деятельность детей	16.30-16.50	Уменьшить учебную нагрузку. В образовательной области «Физическая культура» исключить бег, прыжки, уменьшить нагрузку на 50%
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.50-19.00	Ограничить двигательную активность Положительная оценка деятельности за день

**Щадящий режим для старшей группы
для детей поступивших после болезни и III группой здоровья**

Режимные моменты	Время проведения	Рекомендации
------------------	------------------	--------------

Самостоятельная деятельность детей игровая, двигательная, продуктивная	07.00-08.20	Ограничить двигательную деятельность за счёт индивидуальных бесед, спокойных игр
Утренняя гимнастика	08.20-08.30	Исключить бег, прыжки. Заменить ходьбой
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-09.00	Мытьё рук тёплой водой, посадить за стол первым.
Подготовка к занятиям, занятия	9.00-10.00	Уменьшить учебную нагрузку. В области «Физическая культура» исключить бег, прыжки, уменьшить нагрузку на 50%
Второй завтрак	10.00-10.20	Соответственно основному режиму
Подготовка к прогулке, прогулка	10.20-12.00	Одевать последним, раздевать первым, уменьшить двигательную активность за счёт спокойных игр, и индивидуальных занятий.
Гигиенические процедуры после прогулки, подготовка к обеду, обед	12.00-13.00	Умывание под наблюдением тёплой водой. Посадить за стол первым.
Дневной сон	13.00-15.30	Укладывать первым, поднимать последним
Бодрящая гимнастика	15.30-15.40	Уменьшить нагрузку, под наблюдением воспитателя
Игровая и самостоятельная деятельности	15.40-16.00	Мытьё рук тёплой водой, посадить за стол первым.
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.20	Мытьё рук тёплой водой, посадить за стол первым.
Организованная деятельность детей (музыкальный/физкультурный досуг), самостоятельная двигательная деятельность и др.	16.20-17.00	Уменьшить учебную нагрузку. В образовательной области «Физическая культура» исключить бег, прыжки, уменьшить нагрузку на 50%
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.00-19.00	Ограничить двигательную активность Положительная оценка деятельности за день

**Щадящий режим для подготовительной группы
для детей поступивших после болезни и III группой здоровья**

Режимные моменты	Время проведения	Рекомендации
Самостоятельная деятельность детей игровая, двигательная, продуктивная	07.00-08.20	Ограничить двигательную деятельность за счёт индивидуальных бесед, спокойных игр
Утренняя гимнастика	08.20-08.30	Исключить бег, прыжки. Заменить ходьбой
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-08.50	Мытьё рук тёплой водой, посадить за стол первым.
Подготовка к занятиям, занятия	08.50-10.50	Уменьшить учебную нагрузку. В области «Физическая культура» исключить бег, прыжки, уменьшить нагрузку на 50%
Второй завтрак	10.50-11.00	Соответственно основному режиму

Подготовка к прогулке, прогулка	11.00-12.15	Одевать последним, раздевать первым, уменьшить двигательную активность за счёт спокойных игр, и индивидуальных занятий.
Гигиенические процедуры после прогулки, подготовка к обеду, обед	12.15-13.00	Умывание теплой водой под наблюдением. Посадить за стол первым.
Дневной сон	13.00-15.30	Укладывать первым, поднимать последним
Бодрящая гимнастика	15.30-15.40	Уменьшить нагрузку, под наблюдением воспитателя
Самостоятельная игровая деятельность	15.40-16.00	Ограничить двигательную активность за счёт игр малой подвижности и развивающих
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.30	Мытьё рук тёплой водой, посадить за стол первым.
Организованная деятельность детей (музыкальный/физкультурный досуги), самостоятельная двигательная деятельность и др.	16.30-17.00	Уменьшить учебную нагрузку. В образовательной области «Физическая культура» исключить бег, прыжки, уменьшить нагрузку на 50%
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.00-19.00	Ограничить двигательную активность Положительная оценка деятельности за день