

**Режим организации жизни
детей 3 – 4 лет в детском саду
(холодный период)**

Режимные моменты	Время проведения
Прием детей, игры, наблюдения, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	07.00. – 08.25.
Завтрак	08.25. – 08.50.
Совместная и самостоятельная деятельность. Непрерывная образовательная деятельность	08.50. – 09.40. (перерыв между занятиями 10 мин)
Подготовка к прогулке, прогулка: игры, наблюдения, общение, движение	09.40. – 11.50.
Возвращение с прогулки, обед	11.50. – 12.30.
Подготовка к дневному сну, дневной сон	12.30. – 15.00.
Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры, полдник	15.00. – 15.45.
Совместная и самостоятельная игровая деятельность детей. Организация театрализованной деятельности. Индивидуальная работа	15.45. – 16.50.
Ужин	16.50. – 17.15.
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка, уход детей домой	17.15. – 19.00.

**Режим организации жизни
детей 4 – 5 лет в детском саду
(холодный период)**

Режимные моменты	Время проведения
Прием детей, игры, наблюдения, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	07.00. – 08.25.
Завтрак	08.25. – 08.50.
Совместная и самостоятельная деятельность детей, непрерывная образовательная деятельность	08.50. – 09.50. (перерыв между занятиями 10 мин)
Подготовка к прогулке, прогулка: игры, наблюдения, общение, индивидуальная работа, движение	09.50. – 12.00.
Возвращение с прогулки, обед	12.00. – 12.40.
Подготовка к дневному сну, дневной сон	12.40. – 15.00.
Постепенный подъем детей, воздушно-водные процедуры, полдник	15.00. – 15.40.
Совместная и самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуальная работа. Организация театральной деятельности. Дополнительные услуги.	15.40. – 16.40.
Подготовка к ужину, ужин	16.40. – 17.10.
Самостоятельная игровая деятельность. Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.10. – 19.00.

**Режим организации жизни
детей 5 – 6 лет в детском саду
(холодный период)**

Режимные моменты	Время проведения
Прием детей, игры, наблюдения, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	07.00. – 08.25.
Подготовка к завтраку, завтрак	08.25. – 08.50.
Совместная и самостоятельная игровая деятельность. Непрерывная образовательная деятельность	08.50. – 09.55. (перерыв между занятиями 10 мин)
Подготовка к прогулке, прогулка: игры, наблюдения, общение, движение, индивидуальная работа	09.55. – 12.10.
Возвращение с прогулки, обед	12.10. – 12.45.
Подготовка к дневному сну, дневной сон	12.45. – 15.00.
Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры, полдник	15.00. – 15.35.
Совместная и самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуальная работа. Организация театральной деятельности. Дополнительные услуги	15.35. – 16.50.
Подготовка к ужину, ужин	16.50. – 17.10.
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.10. – 19.00.

**Режим организации жизни
детей 6 – 7 лет в детском саду
(холодный период)**

Режимные моменты	Время проведения
Прием детей, игры, наблюдения, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	07.00. – 08.30.
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30. – 08.50.
Совместная и самостоятельная игровая деятельность. Непрерывная образовательная деятельность	08.50. – 10.50. (перерыв между занятиями 10 мин)
Подготовка к прогулке, прогулка: игры, наблюдения, общение, индивидуальная работа, движение	10.50. – 12.20.
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	12.20. – 13.00.
Дневной сон	13.00. – 15.00.
Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры, полдник	15.00. – 15.30.
Совместная и самостоятельная игровая деятельность детей, организация театральной деятельности, индивидуальная работа, дополнительные услуги	15.30. – 16.50.
Подготовка к ужину, ужин	16.50. – 17.10.
Прогулка, уход детей домой	17.10. – 19.00.

**Режим организации жизни
детей 3 – 4 лет в детском саду
(теплый период)**

Режимные моменты	Время проведения
Прием детей на улице, игры, наблюдения, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	07.00. – 08.40.
Подготовка к завтраку. Завтрак	08.40. – 09.15.
Непрерывная образовательная деятельность на улице. Совместная и самостоятельная игровая деятельность на прогулке. Наблюдения, трудовые поручения.	09.15. – 11.40.
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, обед	11.40. – 12.20.
Подготовка к дневному сну, дневной сон	12.20. – 15.15.
Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры, полдник	15.15. – 15.45.
Совместная и самостоятельная игровая деятельность детей на прогулке. Организация театрализованной деятельности. Индивидуальная работа	15.45. – 16.50.
Ужин	16.50. – 17.15.
Продолжение прогулки. Уход детей домой	17.15. – 19.00.

**Режим организации жизни
детей 4 – 5 лет в детском саду
(теплый период)**

Режимные моменты	Время проведения
Прием детей на улице, игры, наблюдения, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	07.00. – 08.40.
Подготовка к завтраку. Завтрак	08.40. – 09.15.
Непрерывная образовательная деятельность на улице. Совместная и самостоятельная игровая деятельность детей, труд на прогулке.	08.50. – 11.50.
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, обед	11.50. – 12.20.
Подготовка к дневному сну, дневной сон	12.20. – 15.15.
Постепенный подъем детей, воздушно-водные процедуры, полдник	15.15. – 15.40.
Совместная и самостоятельная игровая деятельность детей на прогулке. Индивидуальная работа. Организация театральной деятельности.	15.40. – 16.40.
Подготовка к ужину, ужин	16.40. – 17.10.
Самостоятельная игровая деятельность на прогулке, уход детей домой	17.10. – 19.00.

**Режим организации жизни
детей 5 – 6 лет в детском саду
(теплый период)**

Режимные моменты	Время проведения
Прием детей на улице, игры, наблюдения, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	07.00. – 08.45.
Подготовка к завтраку, завтрак	08.45. – 09.15.
Непрерывная образовательная деятельность на улице. Совместная и самостоятельная игровая деятельность, труд на прогулке.	09.15. – 12.00.
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, обед	12.00. – 12.40.
Подготовка к дневному сну, дневной сон	12.40. – 15.15.
Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры, полдник	15.15. – 15.45.
Совместная и самостоятельная игровая деятельность детей на прогулке. Индивидуальная работа. Организация театральной деятельности.	15.45. – 16.50.
Подготовка к ужину, ужин	16.50. – 17.10.
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.10. – 19.00.

**Режим организации жизни
детей 6 – 7 лет в детском саду
(теплый период)**

Режимные моменты	Время проведения
Прием детей на улице, игры, наблюдения, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	07.00. – 08.45.
Подготовка к завтраку, завтрак	08.45. – 09.15.
Непрерывная образовательная деятельность. Совместная и самостоятельная игровая и трудовая деятельность детей.	09.15. – 12.10.
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед	12.10. – 12.40.
Дневной сон	12.40. – 15.15.
Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры, полдник	15.00. – 15.45.
Совместная и самостоятельная игровая деятельность детей на прогулке, организация театральной деятельности, индивидуальная работа.	15.45. – 16.50.
Подготовка к ужину, ужин	16.50. – 17.10.
Прогулка, уход детей домой	17.10. – 19.00.

Особенности организации адаптационного режима детей 3 – 4 лет

В период адаптации устанавливается индивидуальный режим для каждого вновь поступающего малыша.

Продолжительность адаптационного режима

Дни посещения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Время пребывания	9.00. – 11.00. 2 ч	9.00. – 11.00. 2 ч	8.30. – 11.30. 3 ч	8.30. – 11.30. 3 ч	8.30. – 12.30. 4 ч	8.30. – 12.30. 4 ч	8.30. – 12.30. 4 ч	8.00. – 15.00. 7 ч	8.00. – 15.00. 7 ч	8.00. – 17.00. 9 ч

Со временем все дети переводятся на общий режим. Во время адаптационного периода необходимо учитывать все индивидуальные привычки ребенка, даже вредные, и ни в коем случае не перевоспитывать его. Необходимо подготовить "полочку любимой игрушки", где будут располагаться вещи, принесенные из дома.

Не мешает, уже в первые дни, показать ребенку детское учреждение с тем, чтобы дать понять ребенку: его здесь любят.

В психологически напряженной, стрессовой ситуации помогает переключение на древнюю, сильную пищевую реакцию. Необходимо чаще предлагать ребенку попить, погрызть сухарики. Затормаживает отрицательные эмоции монотонные движения руками или сжатие кистей рук, поэтому ребенку предлагаются игры: нанизывать шарики на шнур, соединять детали крупного конструктора "Лего", играть резиновыми игрушками-пищалками, игры с водой. Периодически включать негромкую, спокойную музыку, но строгая дозировка и определение во время звучания обязательны. Лучшее лекарство от стресса – смех. Необходимо создавать такие ситуации, чтобы ребенок больше смеялся. Используются игрушки-забавы, мультфильмы, приглашаются необычные гости – зайчики, клоуны, лисички. Необходимо исключить однообразие жизни детей, т. е. определить тематические дни. Исключить интеллектуальные и физические перегрузки.

Непреложное правило – не осуждать опыт ребенка, никогда не жаловаться на него родителям. Все проблемы ребенка становятся для педагога профессиональными проблемами. Ежедневно беседовать с родителями, вселять в них уверенность, рассеивать беспокойство и тревогу за своего ребенка.

ЛИСТ АДАПТАЦИИ

Ф.И. ребенка _____

Дата рождения « _____ » _____ 20 ____ г.р. Возраст _____

Дата поступления _____

Адаптационные дни/ критерии оценки	1-й	2-й	3-й	4-й	8-й	16-й	32-й	64-й	128-й
Настроение									
Аппетит:									
Завтрак									
Обед									
Полдник									
Сон:									
Засыпание									
Длительность									
Активность:									
В игре									
В речи									
Взаимоотношения с детьми									
Взаимоотношения со взрослыми									

Условные обозначения:

Положительно +

Не устойчиво + / -

Отрицательно -

Болезнь «б»

Находился дома «Д»

Организация режима двигательной деятельности детей (младший возраст)

Виды занятий	Особенности организации	
	Четвертый год жизни	Пятый год жизни
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных особенностей и потребностей детей	
Занятия по физической культуре;	3 раза в неделю (15 мин) в помещении, на участке;	3 раза в неделю (20 мин) в помещении, на участке;
Утренняя гимнастика	Ежедневно (6—8 мин)	Ежедневно (6—8 мин)
Двигательная разминка, воздушные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (5—6 мин)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (7—10 мин)
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	Ежедневно, не менее 2 раз в день (10—15 мин)	Ежедневно, 2 раза в день (10—15 мин)
Физкультурный досуг	1 раз в месяц (15—20 мин)	1 раз в месяц (20—30 мин)
Физкультурные праздники	1 раз в год (30—40 мин)	2 раза в год (40—60 мин)
День здоровья	Последняя пятница месяца	Последняя пятница месяца
Участие родителей в НОД, физкультурно-массовых мероприятиях детского сада	В течение года	В течение года

Организация двигательной деятельности детей (старший возраст)

Виды занятий	Особенности организации	
	Шестой год жизни	Седьмой год жизни
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей	
Занятия по физической культуре	3 раза в неделю (25 мин), в помещении, на участке.	3 раза в неделю (30 мин) в помещении, на участке.
Утренняя гимнастика	Ежедневно (8—10 мин)	Ежедневно (10—12 мин)
Двигательная разминка, воздушные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (8—10 мин)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (10—12 мин)
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	Ежедневно, не менее 2 раз в день (15—20 мин)	Ежедневно, не менее 2 раз в день (15—20 мин)
Физкультминутка	По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2—3 мин)	По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (3—5 мин)
Физкультурный досуг	1 раз в месяц (25—30 мин)	1 раз в месяц (30—35 мин)
Физкультурные праздники	2 раза в год (60—90 мин)	3 раза в год (60—90 мин)
День здоровья	Последняя пятница месяца	Последняя пятница месяца
Неделя здоровья	В дни каникул	В дни каникул
Участие родителей в занятиях, физкультурно-	В течение года	В течение года

массовых мероприятиях детского сада		
--	--	--

**Режим организации совместной и
самостоятельной деятельности
детей 6 – 7 лет в детском саду в
группе комбинированной направленности
(холодный период)**

Режимные моменты	Время проведения
<i>Прием детей, игры, наблюдения, утренняя гимнастика</i>	<i>7.00. – 8.30.</i>
<i>Завтрак</i>	<i>8.30. – 8.50.</i>
<i>Коррекционная работа. Образовательная деятельность</i>	<i>9.00. – 10.45. (перерыв между занятиями 10 мин)</i>
<i>Прогулка: игры, наблюдения, общение, движение</i>	<i>11.10. – 12.20.</i>
<i>Обед</i>	<i>12.25. – 13.00.</i>
<i>Дневной сон</i>	<i>13.00. – 15.00.</i>
<i>Воздушно-водные процедуры, полдник</i>	<i>15.00. – 15.35.</i>
<i>Коррекционная работа воспитателя с детьми по заданию учителя-логопеда; самостоятельная деятельность детей в центрах активности. Дополнительные услуги</i>	<i>15.35. – 17.00.</i>
<i>Ужин</i>	<i>17.00. – 17.15.</i>
<i>Прогулка, уход детей домой</i>	<i>17.30. – 19.00.</i>

**Режим организации совместной и
самостоятельной деятельности
детей 6 – 7 лет в детском саду в группе
компенсирующей направленности
(холодный период)**

Режимные моменты	Время проведения
<i>Прием детей, игры, наблюдения, утренняя гимнастика</i>	7.00. – 8.30.
<i>Завтрак</i>	8.30. – 8.50.
<i>Коррекционная работа. Образовательная деятельность</i>	9.00. – 11.00. (перерыв между занятиями 10 мин)
<i>Прогулка: игры, наблюдения, общение, движение</i>	11.10. – 12.25.
<i>Обед</i>	12.30. – 13.00.
<i>Дневной сон</i>	13.00. – 15.00.
<i>Воздушно-водные процедуры, полдник</i>	15.00. – 15.30.
<i>Коррекционная работа воспитателя с детьми по заданию учителя-логопеда; самостоятельная деятельность детей в центрах активности. Дополнительные услуги</i>	15.30. – 17.00.
<i>Ужин</i>	17.00. – 17.15.
<i>Прогулка, уход детей домой</i>	17.30. – 19.00.

**Режим организации совместной и
самостоятельной деятельности
детей 5 – 6 лет в детском саду в группе
компенсирующей направленности
(холодный период)**

Режимные моменты	Время проведения
<i>Прием детей, игры, наблюдения, утренняя гимнастика</i>	<i>7.00. – 8.30.</i>
<i>Завтрак</i>	<i>8.30. – 8.50.</i>
<i>Коррекционная работа. Образовательная деятельность</i>	<i>9.00. – 11.00. (перерыв между занятиями 10 мин)</i>
<i>Прогулка: игры, наблюдения, общение, движение</i>	<i>11.10. – 12.25.</i>
<i>Обед</i>	<i>12.30. – 13.00.</i>
<i>Дневной сон</i>	<i>13.00. – 15.00.</i>
<i>Воздушно-водные процедуры, полдник</i>	<i>15.00. – 15.30.</i>
<i>Коррекционная работа воспитателя с детьми по заданию учителя-логопеда; самостоятельная деятельность детей в центрах активности. Дополнительные услуги</i>	<i>15.30. – 17.00.</i>
<i>Ужин</i>	<i>17.00. – 17.15.</i>
<i>Прогулка, уход детей домой</i>	<i>17.30. – 19.00.</i>