

РЕЖИМЫ ДНЯ В ГРУППАХ МДОБУ «ДСКВ №10»

Содержание	3 - 4 года	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
Холодный период года				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	07.00 - 08.10	07.00 - 8.10	07.00 - 08.20	07.00 - 08.20
Завтрак	08.10 - 08.30	08.10 - 08.30	08.20 - 08.40	08.20 - 08.40
Утренний круг	08.30 - 08.40	08.30 - 08.40	08.40 - 08.50	08.40 - 08.50
Совместная деятельность Подготовка к занятиям, занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	08.40 - 10.00	08.40 - 10.00	08.50 - 10.25	08.50 - 10.40
Второй завтрак	10.00 - 10.10	10.00 - 10.10	10.25 - 10.35	10.40 - 10.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10 - 12.10	10.10 - 12.15	10.35 - 12.20	10.50 - 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.10 - 12.40	12.15 - 12.40	12.20 - 12.50	12.30 - 12.50
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.40 - 15.30	12.40 - 15.30	12.50 - 15.30	12.50 - 15.30
Совместная и самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуальная работа	15.30 - 16.20	15.30 - 16.25	15.30 - 16.30	15.30 - 16.40
Занятия (при необходимости)	-	-	15.30 - 16.30	-
Уплотненный полдник	16.20 - 16.40	16.25 - 16.50	16.30 - 16.50	16.40 - 17.00
Вечерний круг	16.40 - 16.50	16.50 - 17.00	16.50 - 17.00	17.00 - 17.10
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.50 - 17.30	17.00 - 17.30	17.00 - 17.40	17.10 - 17.40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная	17.30 - 18.50	17.30 - 18.50	17.40 - 18.50	17.40 - 18.50

деятельность детей, возвращение с прогулки.				
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00
Теплый период года				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	07.00 - 08.10	07.00 - 08.10	07.00 - 08.20	07.00 - 08.20
Завтрак	08.10 - 08.30	08.10 - 08.30	08.20 - 08.40	08.20 - 08.40
Совместная и самостоятельная игровая деятельность детей	08.30 - 09.20	08.30 - 09.15.	08.40 - 09.15	08.40 - 09.15
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	09.20 - 12.10	09.15 - 12.15	09.15 - 12.20	09.15 - 12.30
Второй завтрак	10.30 - 11.00	10.30 - 11.00	10.30 - 11.00	10.30 - 11.00
Подготовка к обеду, обед	12.10 - 12.40	12.15 - 12.40	12.20 - 12.50	12.30 - 12.50
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.40 - 15.30	12.40 - 15.30	12.50 - 15.30	12.50 - 15.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	15.30 - 16.30	15.30 - 16.35	15.30 - 16.40	15.30 - 16.45
Уплотненный полдник	16.30 - 16.40	16.35 - 16.50	16.40 - 16.50	16.45 - 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.40 - 18.50	16.50 - 18.50	16.50 - 18.50	17.00 - 18.50
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00

Организация режима двигательной деятельности детей

Виды занятий	Особенности организации	
	Четвертый год жизни	Пятый год жизни
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зав индивидуальных данных 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 (10 мин)	Ежедневно (10 мин)

Двигательная разминка, воздушные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения 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 занятиях, массовых физкультурных мероприятиях детского сада	В течение года	В течение года

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 (10 мин)	Ежедневно (10 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-массовых мероприятиях детского сада	В течение года	В течение года