

**СОГЛАСОВАН**

Врач ДШО № 74  
 поликлиники № 106  
 \_\_\_\_\_ Е.М. Терещенко

**УТВЕРЖДЕН**

Заведующий  
 ГБДОУ детским садом № 53  
 \_\_\_\_\_ Ж.В. Саврыгина  
 Приказ от 31.08.2016 №12-од

**Режим дня для детей пятого года жизни  
 общеразвивающей направленности  
 (в адаптационный период с 1 сентября по 30 сентября)  
 Группа № 4 (режим работы 12 часов)**

<b>Вид деятельности в режиме дня</b>	<b>Время</b>	<b>Длительность</b>
Прием детей, игровая деятельность, индивидуальная работа	7.00-8.07	
<b>Утренняя гимнастика</b> (создание бодрого жизнерадостного настроения)	8.07-8.15	8 мин.
Подготовка к завтраку (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	8.15-8.30	
<b>Завтрак</b> (обучение культуре еды)	8.30-8.50	
Наблюдение и обследование развития детей	8.50-9.00	
Адаптационные игры (совместная деятельность с различными видами детской деятельности)	9.00-9.50	
<b>Второй завтрак</b> (обучение культуре еды)	9.50-10.00	
Подготовка к прогулке (обучение навыкам самообслуживания)	10.00-10.20	
<b>Прогулка</b> (наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, трудовая деятельность, двигательная активность, экспериментальная деятельность, самостоятельные игры)	10.20-12.10	1 час. 50 мин.
Возвращение с прогулки (обучение навыкам самообслуживания, самостоятельная деятельность)	12.10-12.20	
Подготовка к обеду (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	12.20-12.30	
<b>Обед</b> (обучение культуре еды)	12.30-12.45	
Подготовка ко сну (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам, воздушные процедуры)	12.45-12.55	
<b>Сон</b> (создание тихой благоприятной обстановки)	12.55-15.00	2 часа 05 мин.
Постепенный подъем, воздушные ванны, дорожки здоровья	15.00-15.10	
Подготовка к полднику (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	15.10-15.25	
<b>Уплотненный полдник</b> (обучение навыкам правильного питания)	15.25-15.40	
Адаптационные игры (совместная деятельность с различными видами детской деятельности)	15.40-16.10	
Подготовка к прогулке (обучение навыкам самообслуживания)	16.10-16.30	
<b>Прогулка</b> (наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, трудовая деятельность, двигательная активность, экспериментальная деятельность, самостоятельные игры)	16.30-18.00	1 час 30 мин.
Возвращение с прогулки, игровая деятельность, индивидуальная работа	18.00-19.00	

**СОГЛАСОВАН**  
Врач ДШО № 74  
поликлиники № 106  
\_\_\_\_\_ Е.М. Терещенко

**УТВЕРЖДЕН**  
Заведующий  
ГБДОУ детским садом № 53  
\_\_\_\_\_ Ж.В. Саврыгина  
Приказ от 31.08.2016 №12-од

**Режим дня для детей пятого года жизни  
общеразвивающей направленности  
(холодный период года с 1 сентября по 30 мая)  
Группа № 4 (режим работы 12 часов)**

<b>Вид деятельности в режиме дня</b>	<b>Время</b>	<b>Длительность</b>
Прием детей, игровая деятельность, индивидуальная работа	7.00-8.07	
<b>Утренняя гимнастика</b> (создание бодрого жизнерадостного настроения)	8.07-8.15	8 мин.
Подготовка к завтраку (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	8.15-8.30	
<b>Завтрак</b> (обучение культуре еды)	8.30-8.50	
Игровая деятельность (дидактические, строительные, сюжетно-ролевые, игры по интересам)	8.50-9.00	
<b>Непосредственно образовательная деятельность</b>	9.00-9.20 9.30-9.50 9.50-10.10	пн.
Подготовка к завтраку (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	9.20-9.30 9.50-10.00	пн.
<b>Второй завтрак</b> (обучение культуре еды)	9.30-9.45 10.00-10.10	
Подготовка к прогулке (обучение навыкам самообслуживания)	10.10-10.25	
<b>Прогулка</b> (наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, трудовая деятельность, двигательная активность, экспериментальная деятельность, самостоятельные игры)	10.10-12.10	2 часа
Возвращение с прогулки (обучение навыкам самообслуживания, самостоятельная деятельность)	12.10-12.20	
Подготовка к обеду (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	12.20-12.30	
<b>Обед</b> (обучение культуре еды)	12.30-12.50	
Подготовка ко сну (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам, воздушные процедуры)	12.50-13.00	
<b>Сон</b> (создание тихой благоприятной обстановки)	13.00-15.00	2 часа
Постепенный подъем, воздушные ванны, дорожки здоровья	15.00-15.15	
Подготовка к полднику (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	15.15-15.25	
<b>Уплотненный полдник</b> (обучение навыкам правильного питания)	15.25-15.40	
Досуги, развлечения, индивидуальная работа с детьми, чтение художественной литературы, опытно-экспериментальная, целенаправленная художественно-творческая, театрализованная, самостоятельная деятельность	15.40-16.30	
Подготовка к прогулке (обучение навыкам самообслуживания)	16.30-16.50	
<b>Прогулка</b> (наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, трудовая деятельность, двигательная активность, экспериментальная деятельность, самостоятельные игры)	16.50-18.00	1 час 10 мин.
Возвращение с прогулки, игровая деятельность, индивидуальная работа	18.00-19.00	

**СОГЛАСОВАН**  
Врач ДШО № 74  
поликлиники № 106  
\_\_\_\_\_ Е.М. Терещенко

**УТВЕРЖДЕН**  
Заведующий  
ГБДОУ детским садом № 53  
\_\_\_\_\_ Ж.В. Саврыгина  
Приказ от 31.08.2016 №12-од

**Режим дня для детей пятого года жизни  
общеразвивающей направленности  
(теплый период с 1 июня по 31 августа)  
Группа № 4 (режим работы 12 часов)**

<b>Вид деятельности в режиме дня</b>	<b>Время</b>	<b>Длительность</b>
Прием детей на улице, игровая деятельность, индивидуальная работа	7.00-8.00	
Утренняя гимнастика на улице (создание бодрого жизнерадостного настроения)	8.00-8.08	8 мин.
Подготовка к завтраку (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	8.08-8.50	
<b>Завтрак</b> (обучение культуре еды)	8.50-9.10	
<b>Совместная деятельность</b> по разным образовательным областям (на участке)	9.10-10.20	
Возвращение с участка (обучение навыкам самообслуживания, самостоятельная деятельность)	10.20-10.40	
<b>Второй завтрак</b> (обучение культуре еды)	10.40-10.55	
Подготовка к прогулке (обучение навыкам самообслуживания)	10.55-11.05	
<b>Прогулка</b> (наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, трудовая деятельность, двигательная активность, экспериментальная деятельность, самостоятельные игры)	11.05-12.10	2 часа 05 мин.
Возвращение с прогулки (обучение навыкам самообслуживания, самостоятельная деятельность)	12.10-12.20	
Подготовка к обеду (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	12.20-12.30	
<b>Обед</b> (обучение культуре еды)	12.30-12.50	
Подготовка ко сну (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам, воздушные процедуры)	12.20-12.30	
<b>Сон</b> (создание тихой благоприятной обстановки)	12.30-15.00	2 часа 30 мин.
Постепенный подъем, воздушные ванны, дорожки здоровья	15.00-15.15	
Подготовка к полднику (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	15.15-15.30	
<b>Уплотненный полдник</b> (обучение навыкам правильного питания)	15.30-15.45	
Игровая деятельность (дидактические, строительные, сюжетно-ролевые, игры по интересам)	15.40-16.00	
Подготовка к прогулке (обучение навыкам самообслуживания)	16.00-16.10	
<b>Прогулка</b> (наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, трудовая деятельность, двигательная активность, экспериментальная деятельность, самостоятельные игры)	16.10-18.00	1 час 50 мин.
Возвращение с прогулки, игровая деятельность, индивидуальная работа	18.00-19.00	

**СОГЛАСОВАН**  
Врач ДШО № 74  
поликлиники № 106  
\_\_\_\_\_ Е.М. Терещенко

**УТВЕРЖДЕН**  
Заведующий  
ГБДОУ детским садом № 53  
\_\_\_\_\_ Ж.В. Саврыгина  
Приказ от 31.08.2016 №12-од

**Режим дня для детей пятого года жизни  
общеразвивающей направленности  
(при ненастной погоде – дождь, сильный ветер, мороз)  
Группа № 4 (режим работы 12 часов)**

<b>Вид деятельности в режиме дня</b>	<b>Время</b>	<b>Длительность</b>
Прием детей, игровая деятельность, индивидуальная работа	7.00-8.07	
<b>Утренняя гимнастика</b> (создание бодрого жизнерадостного настроения)	8.07-8.15	8 мин.
Подготовка к завтраку (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	8.15-8.30	
<b>Завтрак</b> (обучение культуре еды)	8.30-8.50	
Игровая деятельность (дидактические, строительные, сюжетно-ролевые, игры по интересам)	8.50-9.00	
<b>Непосредственно образовательная деятельность</b> (проводится в групповой комнате)	9.00-9.20 9.30-9.50 9.50-10.10	пн.
Подготовка к завтраку (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	9.20-9.30 9.50-10.00	пн.
<b>Второй завтрак</b> (обучение культуре еды)	9.30-9.45 10.00-10.10	
Игровая деятельность – игры-забавы, подвижные игры, показ театров, чтение художественной литературы. Индивидуальная работа	10.05-12.20	
Подготовка к обеду (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	12.20-12.30	
<b>Обед</b> (обучение культуре еды)	12.30-12.50	
Подготовка ко сну (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам, воздушные процедуры)	12.50-13.00	
<b>Сон</b> (создание тихой благоприятной обстановки)	13.00-15.00	2 часа
Постепенный подъем, воздушные ванны, дорожки здоровья	15.00-15.15	
Подготовка к полднику (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	15.15-15.25	
<b>Уплотненный полдник</b> (обучение навыкам правильного питания)	15.25-15.40	
Досуги, развлечения, индивидуальная работа с детьми, чтение художественной литературы, опытно-экспериментальная, целенаправленная художественно-творческая, театрализованная, самостоятельная деятельность	15.40-16.30	
Игровая деятельность – игры-забавы, подвижные игры, показ театров, чтение художественной литературы. Индивидуальная работа	16.30-19.00	

**СОГЛАСОВАН**  
 Врач ДШО № 74  
 поликлиники № 106  
 \_\_\_\_\_ Е.М. Терещенко

**УТВЕРЖДЕН**  
 Заведующий  
 ГБДОУ детским садом № 53  
 \_\_\_\_\_ Ж.В. Саврыгина  
 Приказ от 31.08.2016 №12-од

**Режим дня для детей пятого года жизни  
 общеразвивающей направленности  
 (при карантине)**

Группа № 4 (режим работы 12 часов)

<b>Вид деятельности в режиме дня</b>	<b>Время</b>	<b>Длительность</b>
Прием детей, игровая деятельность, индивидуальная работа	7.00-8.07	
<b>Утренняя гимнастика</b> (создание бодрого жизнерадостного настроения)	8.07-8.15	8 мин.
Подготовка к завтраку (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	8.15-8.30	
<b>Завтрак</b> (обучение культуре еды)	8.30-8.50	
Игровая деятельность (дидактические, строительные, сюжетно-ролевые, игры по интересам)	8.50-9.00	
<b>Непосредственно образовательная деятельность</b> (проводится в групповой комнате)	9.00-9.20 9.30-9.50 9.50-10.10	пн.
Подготовка к завтраку (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	9.20-9.30 9.50-10.00	пн.
<b>Второй завтрак</b> (обучение культуре еды)	9.30-9.45 10.00-10.10	
Подготовка к прогулке (обучение навыкам самообслуживания)	10.10-10.25	
<b>Прогулка (организация выхода и возвращения с прогулки изолированно от других групп)</b> (наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, трудовая деятельность, двигательная активность, экспериментальная деятельность, самостоятельные игры)	10.10-12.10	2 часа
Возвращение с прогулки (обучение навыкам самообслуживания, самостоятельная деятельность)	12.10-12.20	
Подготовка к обеду (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	12.20-12.30	
<b>Обед</b> (обучение культуре еды)	12.30-12.50	
Подготовка ко сну (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам, воздушные процедуры)	12.50-13.00	
<b>Сон</b> (создание тихой благоприятной обстановки)	13.00-15.00	2 часа
Постепенный подъем, воздушные ванны, дорожки здоровья	15.00-15.15	
Подготовка к полднику (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	15.15-15.25	
<b>Уплотненный полдник</b> (обучение навыкам правильного питания)	15.25-15.40	
Досуги, развлечения, индивидуальная работа с детьми, чтение художественной литературы, опытно-экспериментальная, целенаправленная художественно-творческая, театрализованная, самостоятельная деятельность	15.40-16.30	
Подготовка к прогулке (обучение навыкам самообслуживания)	16.30-16.50	
<b>Прогулка (организация выхода и возвращения с прогулки изолированно от других групп)</b> (наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, трудовая деятельность, двигательная активность, экспериментальная деятельность, самостоятельные игры)	16.50-18.00	1 час 10 мин.
Возвращение с прогулки, игровая деятельность, индивидуальная работа	18.00-19.00	

**СОГЛАСОВАН**

Врач ДШО № 74  
 поликлиники № 106  
 \_\_\_\_\_ Е.М. Терещенко

**УТВЕРЖДЕН**

Заведующий  
 ГБДОУ детским садом № 53  
 \_\_\_\_\_ Ж.В. Саврыгина  
 Приказ от 31.08.2016 №12-од

**Щадящий режим  
 общеразвивающей направленности  
 Группа № 4 (режим работы 12 часов)**

<b>Вид деятельности в режиме дня</b>	<b>Ограничения</b>	<b>Ответственные</b>
Приход в детский сад	По возможности с 7.00 до 8.30	Воспитатель
Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%	Инструктор по физической культуре, воспитатель
Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры: - умывание  - воздушные ванны с бодрящей гимнастикой	Температура воды 16-20°C, тщательное вытирание рук, лица. Снимается пижама, надевается сухая майка (футболка)	Воспитатель, помощник воспитателя
Питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник	Первыми садятся за стол, докармливание	Воспитатель, помощник воспитателя
Непосредственно образовательная деятельность, требующая статистического или интеллектуального напряжения	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине занятия	Воспитатель
Сборы на прогулку, выход на прогулку	Одевание в последнюю очередь, выход последними	Воспитатель, помощник воспитателя
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность	Воспитатель
Возвращение с прогулки	Возвращение первыми (под присмотром взрослого). Снимается влажная майка, заменяется на сухую	Воспитатель, помощник воспитателя
Физическая культура	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%	Инструктор по физической культуре, воспитатель
Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания	Воспитатель, помощник воспитателя
Совместная деятельность с педагогами	Учитывать настроение ребенка и его желание	Все педагогические работники
Самостоятельная деятельность	Предлагать места для игровой и другой деятельности, удаленные от окон и дверей	Воспитатель
Уход домой	По возможности до 18.00	Родители

**СОГЛАСОВАН**  
Врач ДШО № 74  
поликлиники № 106  
\_\_\_\_\_ Е.М. Терещенко

**УТВЕРЖДЕН**  
Заведующий  
ГБДОУ детским садом № 53  
\_\_\_\_\_ Ж.В. Саврыгина  
Приказ от 31.08.2016 №12-од

**Вариативные режимы  
для детей пятого года жизни  
общеразвивающей направленности  
Группа № 4 (режим работы 12 часов)**

№ п/п	Режим	Длительность	Рекомендации к использованию
1	Адаптационные режим	2-3 недели	1. Сокращенное пребывание детей в ДОУ в течении 2-3 недель. 2. Постепенное привыкание: от 1 часа до обеда, затем до вечерней прогулки. 3. Создание благоприятного эмоционального климата.
2	Щадящий режим после перенесенных острых заболеваний (ОРЗ, грипп, ветряная оспа, краснуха, кишечные инфекции)	1 неделя	1. Сокращение от проведения воздушных ванн на 5 минут. 2. Сокращение кратности упражнений. 3. Сокращение режима двигательной активности на прогулке.
3	Щадящий режим после перенесенных заболеваний (пневмония, острый пиелонефрит, гепатит и т.д.)	2 недели	1. Сокращение от проведения воздушных ванн на 5 минут. 2. Уменьшить прогулку при непогоде в холодный период или увеличить пребывание на свежем воздухе в теплый период до 15 мин, за счет выхода на прогулку с первой подгруппой 3. Пролонгированный сон.
4	Щадящий режим для часто и длительно болеющих в период реконвалесценции	1-2 недели	1. Щадящий режим выхода на прогулку: - одевать на прогулку последними; - приводить с прогулки первыми. 2. Контроль со стороны воспитателя за температурой кистей рук и стоп (опрос). 3. На прогулке занимать в играх малой подвижности. 4. Учитывая индивидуальность терморегуляции и теплообмена, разрешать находиться в группе в одежде по более «теплому» варианту. 5. По рекомендации врача, учитывая состояние здоровья, сократить пребывание ребенка в детском саду (до обеда, до полдника) в течение 2 недель. 6. Предоставить дополнительный выходной день в неделю. 7. Пролонгированный сон.