

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 четвертого года жизни
общеразвивающей направленности
(в адаптационный период с 1 сентября по 30 сентября)
Группа № 5 (режим работы 12 часов)**

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Прием детей, игровая деятельность, индивидуальная работа	7.00-8.00	
Утренняя гимнастика (создание бодрого жизнерадостного настроения)	8.00-8.08	8 мин.
Подготовка к завтраку (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	8.08-8.20	
Завтрак (обучение культуре еды)	8.20-8.40	
Наблюдение и обследование развития детей	8.40-9.00	
Адаптационные игры (совместная деятельность с различными видами детской деятельности)	9.00-9.45	
Второй завтрак (обучение культуре еды)	9.45-9.55	
Подготовка к прогулке (обучение навыкам самообслуживания)	9.55-10.15	
Прогулка (наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, трудовая деятельность, двигательная активность, экспериментальная деятельность, самостоятельные игры)	10.15-11.50	1 час. 35 мин.
Возвращение с прогулки (обучение навыкам самообслуживания, самостоятельная деятельность)	11.50-12.05	
Подготовка к обеду (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	12.05-12.15	
Обед (обучение культуре еды)	12.15-12.25	
Подготовка ко сну (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам, воздушные процедуры)	12.25-12.40	
Сон (создание тихой благоприятной обстановки)	12.40-15.00	2 часа 20 мин.
Постепенный подъем, воздушные ванны, дорожки здоровья	15.00-15.10	
Подготовка к полднику (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	15.10-15.25	
Уплотненный полдник (обучение навыкам правильного питания)	15.25-15.40	
Адаптационные игры (совместная деятельность с различными видами детской деятельности)	15.40-16.00	
Подготовка к прогулке (обучение навыкам самообслуживания)	16.00-16.20	
Прогулка (наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, трудовая деятельность, двигательная активность, экспериментальная деятельность, самостоятельные игры)	16.20-17.30	1 час 10 мин.
Возвращение с прогулки, игровая деятельность, индивидуальная работа	17.30-19.00	

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 четвертого года жизни
общеразвивающей направленности
(холодный период года с 1 сентября по 30 мая)
Группа № 5 (режим работы 12 часов)**

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Прием детей, игровая деятельность, индивидуальная работа	7.00-8.00	
Утренняя гимнастика (создание бодрого жизнерадостного настроения)	8.00-8.08	8 мин.
Подготовка к завтраку (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	8.08-8.20	
Завтрак (обучение культуре еды)	8.20-8.40	
Игровая деятельность (дидактические, строительные, сюжетно-ролевые, игры по интересам)	8.40-9.00	
Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.15 9.25-9.40	
Подготовка к завтраку (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	9.40-9.45	
Второй завтрак (обучение культуре еды)	9.45-9.55	
Подготовка к прогулке (обучение навыкам самообслуживания)	9.55-10.00	
Прогулка (наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, трудовая деятельность, двигательная активность, экспериментальная деятельность, самостоятельные игры)	10.00-11.30	1 час. 30 мин.
Возвращение с прогулки (обучение навыкам самообслуживания, самостоятельная деятельность)	11.30-11.40	
Подготовка к обеду (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	11.40-11.55	
Обед (обучение культуре еды)	11.55-12.15	
Подготовка ко сну (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам, воздушные процедуры)	12.15-12.30	
Сон (создание тихой благоприятной обстановки)	12.30-15.00	2 часа 30 мин.
Постепенный подъем, воздушные ванны, дорожки здоровья	15.00-15.10	
Подготовка к полднику (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	15.10-15.25	
Уплотненный полдник (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	
Прогулка (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 четвертого года жизни
общеразвивающей направленности
(теплый период с 1 июня по 31 августа)
Группа № 5 (режим работы 12 часов)**

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
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)	8.08-8.40	
Завтрак (обучение культуре еды)	8.40-9.00	
Совместная деятельность по разным образовательным областям (на участке)	9.00-10.00	
Возвращение с участка (обучение навыкам самообслуживания, самостоятельная деятельность)	10.00-10.10	
Второй завтрак (обучение культуре еды)	10.10-10.20	
Подготовка к прогулке (обучение навыкам самообслуживания)	10.20-10.30	
Прогулка (наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, трудовая деятельность, двигательная активность, экспериментальная деятельность, самостоятельные игры)	10.30-11.40	1 час. 20 мин.
Возвращение с прогулки (обучение навыкам самообслуживания, самостоятельная деятельность)	11.40-11.50	
Подготовка к обеду (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	11.50-12.00	
Обед (обучение культуре еды)	12.00-12.20	
Подготовка ко сну (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам, воздушные процедуры)	12.20-12.30	
Сон (создание тихой благоприятной обстановки)	12.30-15.00	2 часа 30 мин.
Постепенный подъем, воздушные ванны, дорожки здоровья	15.00-15.10	
Подготовка к полднику (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	15.10-15.25	
Уплотненный полдник (обучение навыкам правильного питания)	15.25-15.40	
Игровая деятельность (дидактические, строительные, сюжетно-ролевые, игры по интересам)	15.40-16.00	
Подготовка к прогулке (обучение навыкам самообслуживания)	16.00-16.10	
Прогулка (наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, трудовая деятельность, двигательная активность, экспериментальная деятельность, самостоятельные игры)	16.10-17.30	1 час 20 мин.
Возвращение с прогулки, игровая деятельность, индивидуальная работа	17.30-19.00	

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 четвертого года жизни
общеразвивающей направленности
(при ненастной погоде – дождь, сильный ветер, мороз)
Группа № 5 (режим работы 12 часов)**

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Прием детей, игровая деятельность, индивидуальная работа	7.00-8.00	
Утренняя гимнастика (создание бодрого жизнерадостного настроения)	8.00-8.08	8 мин.
Подготовка к завтраку (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	8.08-8.20	
Завтрак (обучение культуре еды)	8.20-8.40	
Игровая деятельность (дидактические, строительные, сюжетно-ролевые, игры по интересам)	8.40-9.00	
Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.15 9.25-9.40	
Подготовка к завтраку (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	9.40-9.45	
Второй завтрак (обучение культуре еды)	9.45-9.55	
Игровая деятельность – игры-забавы, подвижные игры, показ театров, чтение художественной литературы. Индивидуальная работа	9.55-11.40	
Подготовка к обеду (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	11.40-11.55	
Обед (обучение культуре еды)	11.55-12.15	
Подготовка ко сну (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам, воздушные процедуры)	12.15-12.30	
Сон (создание тихой благоприятной обстановки)	12.30-15.00	2 часа 30 мин.
Постепенный подъем, воздушные ванны, дорожки здоровья	15.00-15.10	
Подготовка к полднику (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	15.10-15.25	
Уплотненный полдник (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 четвертого года жизни
 общеразвивающей направленности
 (при карантине)
 Группа № 5 (режим работы 12 часов)**

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Прием детей, игровая деятельность, индивидуальная работа	7.00-8.00	
Утренняя гимнастика (создание бодрого жизнерадостного настроения)	8.00-8.08	8 мин.
Подготовка к завтраку (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	8.08-8.20	
Завтрак (обучение культуре еды)	8.20-8.40	
Игровая деятельность (дидактические, строительные, сюжетно-ролевые, игры по интересам)	8.40-9.00	
Непосредственно образовательная деятельность (проводится в групповой комнате)	9.00-9.15 9.25-9.40	
Подготовка к завтраку (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	9.40-9.45	
Второй завтрак (обучение культуре еды)	9.45-9.55	
Подготовка к прогулке (обучение навыкам самообслуживания)	9.55-10.00	
Прогулка (организация выхода и возвращения с прогулки изолированно от других групп) (наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, трудовая деятельность, двигательная активность, экспериментальная деятельность, самостоятельные игры)	10.00-11.30	1 час. 30 мин.
Возвращение с прогулки (обучение навыкам самообслуживания, самостоятельная деятельность)	11.30-11.40	
Подготовка к обеду (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	11.40-11.55	
Обед (обучение культуре еды)	11.55-12.15	
Подготовка ко сну (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам, воздушные процедуры)	12.15-12.30	
Сон (создание тихой благоприятной обстановки)	12.30-15.00	2 часа 30 мин.
Постепенный подъем, воздушные ванны, дорожки здоровья	15.00-15.10	
Подготовка к полднику (обучение навыкам самообслуживания, культурно-гигиеническим навыкам)	15.10-15.25	
Уплотненный полдник (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	
Прогулка (организация выхода и возвращения с прогулки изолированно от других групп) (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 № 5 (режим работы 12 часов)**

Вид деятельности в режиме дня	Ограничения	Ответственные
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 четвертого года жизни
общеразвивающей направленности
Группа № 5 (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.