

**Государственное бюджетное дошкольное учреждение
детский сад № 40 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга**

«Принят»

*Решением педагогического совета
Протокол № 1 от 26.08.2024*

«Утверждено»

Приказ от 26.08.2024г. № 33 п.4

Заведующий _____ Соснина Н.В.

Режимы дня

**детей подготовительной к школе группы (6-7 лет), ТНР
2024/2025 учебный год**

- Режим дня основной
- Гибкий режим дня (в дни отсутствия прогулки)
- Режим дня на адаптационный период
- Режим двигательной активности
- Щадящий режим дня (по рекомендации врача)

Санкт-Петербург

2024

Режим дня основной в подготовительной к школе группе (6-7л)

компенсирующей направленности /ГНР/

/после адаптационного /

| Виды деятельности В дошкольном учреждении | Время | |
|--|----------------------|--------------------------------|
| | Холодный период года | Теплый период года |
| Взаимодействие с родителями. Утренний прием. | 7.00-8.20 | 7.00-8.20 |
| Самостоятельная деятельность детей Игры. Дежурство. Труд. Творчество детей. Работа в книжном уголке. Индивидуальная работа с детьми. | 7.00-8.25 | 7.00-8.25 |
| Утренняя гимнастика | 8.25-8.35 | 8.25-8.35 |
| Подготовка к завтраку, завтрак, полоскание полости рта | 8.35-8.50 | 8.35-8.50 |
| Игры, подготовка к образовательной деятельности | 8.50-9.00 | 8.50-9.00 |
| Занятия | 9.00-10.10 | 9.00-10.05 Игры на прогулке |
| Второй завтрак /в холодный и теплый период года-в группе/ | 10.10-10.20 | 10.05-10.15 |
| Самостоятельная деятельность детей, индивидуальные з-я с учителем-логопедом | 10.20-10.30 | 10.15-12.15 На прогулке |
| Занятие | 10.30-11.00 | |
| Подготовка к прогулке, прогулка: Наблюдения. Труд. Подвижные игры. Физкультурно-развлекательная деятельность. Инд. работа по отработке основных движений Ролевые игры | 11.00-12.15 | |
| Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры | 12.15-12.30 | 12.15-12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.30-12.50 | 12.30-12.50 |
| Дневной сон | 12.50-15.20 | 12.50-15.20 |
| Постепенный подъем, культурно-гигиенические процедуры | 15.20-15.35 | 15.20-15.35 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.35-15.45 | 15.35-15.45 |
| Самостоятельная игровая и совместная с воспитателем творческая деятельность детей. Индивидуальная работа и коррекционная речевая работа с детьми. Чтение худ. литературы. | 15.45-16.45 | 15.45- 18.30 На прогулке |
| Подготовка к прогулке, прогулка Взаимодействие с родителями | 16.45-18.30 | |
| Возвращение с прогулки, игры. Уход домой Взаимодействие с родителями | 18.30-19.00 | 18.30-19.00 |
| Дома | | |
| Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.00-21.00 | 19.00 – 21.00 |
| Ночной сон | 21.00 – 7.00 | 21.00 – 7.00 |

ПРИМЕЧАНИЕ: массаж воротниковой зоны 2 курса № 10 (по графику)

Физическая культура и музыка по расписанию специалистов

В теплый период года проводятся музыкальные и физкультурные занятия, совместная с воспитателем образовательная творческая деятельность детей

Гибкий режим дня в подготовительной к школе группе (6-7л)
компенсирующей направленности /ГНР/
/в дни отсутствия прогулки/

| Виды деятельности | Время | |
|---|----------------------|---|
| | Холодный период года | Теплый период года |
| В дошкольном учреждении | | |
| Взаимодействие с родителями. Утренний прием. | 7.00-8.20 | 7.00-8.20 |
| Самостоятельная деятельность детей. Игры. Дежурство. Труд. Творчество детей. Работа в книжном уголке. Индивидуальная работа с детьми. | 7.00-8.25 | 7.00-8.25 |
| Утренняя гимнастика | 8.25-8.35 | 8.25-8.35 |
| Подготовка к завтраку, завтрак, полоскание полости рта | 8.35-8.50 | 8.35-8.50 |
| Игры, подготовка к образовательной деятельности | 8.50-9.00 | 8.50-9.00 |
| Занятия | 9.00-10.10 | 9.00-10.05 В группе и залах /игра/ |
| Второй завтрак /в холодный и теплый период года-в группе/ | 10.10-10.20 | 10.05-10.15 |
| Самостоятельная деятельность детей, индивидуальные занятия с учителем-логопедом | 10.20-10.30 | 10.15-12.30 В группе и залах /игра/ |
| Занятие | 10.30-11.00 | |
| Самостоятельная и совместная с педагогом деятельность детей (игровая, продуктивная, театрализованная, двигательная и др) | 11.00-12.30 | |
| Посещение музыкального и физкультурного залов | По графику | По графику |
| Подготовка к обеду, обед | 12.30-12.50 | 12.30-12.50 |
| Дневной сон | 12.50-15.20 | 12.50-15.20 |
| Постепенный подъём, культурно-гигиенические процедуры | 15.20-15.35 | 15.20-15.35 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.35-15.45 | 15.35-15.45 |
| Самостоятельная игровая и совместная с воспитателем творческая деятельность детей. Индивидуальная работа и коррекционная речевая работа с детьми. Чтение худ. литературы. | 15.45-16.45 | 15.45- 19.00 В группе и залах |
| Подвижные игры. Труд. Наблюдения. Развлечения. Самостоятельные игры. Индивидуальная работа. | 16.45-18.30 | |
| Взаимодействие с родителями Постепенный уход домой | 15.45-19.00 | 15.45-19.00 |
| Дома | | |
| Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.00–21.00 | 19.00 – 21.00 |
| Ночной сон | 21.00 – 7.00 | 21.00 – 7.00 |

ПРИМЕЧАНИЕ: массаж воротниковой зоны 2 курса № 10 (по графику)

Физическая культура и музыка по расписанию специалистов

Режим дня в подготовительной к школе группе (6-7л)
компенсирующей направленности /ГНР/
/ адаптационный период/

| Режимные моменты | Время |
|---|-------------|
| Взаимодействие с родителями. Утренний прием Самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей (игровая, двигательная, продуктивная и др.) Индивидуальная работа, дежурства | 7.00-8.20 |
| Утренняя гимнастика | 8.25-8.35 |
| Подготовка к завтраку, завтрак, полоскание полости рта | 8.35-8.50 |
| Игры | 8.50-9.00 |
| Знакомство с группой. Совместная деятельность педагога с детьми (игровая, театрализованная, двигательная и др.) Индивидуальная работа. Диагностические задания | 9.00-10.10 |
| Второй завтрак | 10.10-10.20 |
| Игры. Индивидуальная работа. Диагностические задания | 10.20-11.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 11.00-12.15 |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры | 12.15-12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.30-12.50 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.50-15.20 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры | 15.20-15.35 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.35-15.45 |
| Самостоятельная творческая и совместная с педагогом деятельность детей Индивидуальная работа | 15.45-16.45 |
| Подготовка к прогулке, прогулка Взаимодействие с родителями | 16.45-18.30 |
| Возвращение с прогулки, игры. Уход домой Взаимодействие с родителями | 18.30-19.00 |

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 40
комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга

**Режим двигательной активности детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет /ГНР/
2024-2025уч.г**

| № п/п | Виды двигательной активности | Понедель- ник | Вторник | Среда | Четверг | Пятни ца | Всего |
|-----------------------|---|-------------------------|---------|-------|---------|-------------|---------------|
| | | Время в минутах | | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 50-1ч |
| 2. | Самостоятельная двигательная активность детей в группе (ежедневно в I и II половину дня) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 2ч30 |
| 3. | Физкультминутки | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 10-15 |
| 4. | Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры -на утренней и вечерней прогулке) | 15-20 | 15-20 | 15-20 | 15-20 | 15-20 | 1ч15- 1ч40 |
| 5. | Физкультурные упражнения на прогулке (оздоровительный бег –на утр.и веч прогулке) | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 25-50 |
| 6. | Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА (на прогулках). | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 |
| 7. | Самостоятельная двигательная деятельность детей (на утренней и вечерней прогулке) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 2ч30 |
| 8. | Спортивные игры (с мячом, городки, хоккей, теннис и т.д) | | 15-20 | | 15-20 | | 30-40 |
| 9. | Гимнастика после сна (пробежка по массажной дорожке в сочетании с воздушными ваннами и т.д) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 |
| 10. | Совместная деятельность (образовательная область «Физическая культура») | 25 | | 25 | | 25 | 1ч15 |
| 11 | Совместная деятельность (образовательная область «Музыка») | | 25 | | 25 | | 50 |
| 12 | Спортивные праздники | 2 раза в год 60-90 мин | | | | | |
| 13 | День здоровья | один раз в квартал | | | | | |
| 14 | Физкультурные досуги | один раз в месяц 40 мин | | | | | |
| Итого в неделю | | 10.8ч | | | | | |

Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 40 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга

«Согласовано»
Врач _____

«Утверждено»
Приказ от 26.08.2024г. № 33 п.4

ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ

| Вид деятельности в режиме дня | Ограничения | Ответственный |
|---|---|---|
| Приход в детский сад | Желательно 8.00-8.20 Более длительный сон | Родители |
| Утренняя гимнастика | Снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50% | Воспитатели |
| Гигиенические и закаливающие процедуры (полоскание полости рта после еды) | t воды 16-20, тщательное вытирание рук, лица. Вода для полоскания наливается непосредственно перед полосканием | Воспитатели, помощник воспитателя |
| Питание (завтрак, 2-ой завтрак, обед, полдник) | Первыми садятся за стол. Докармливание (младший дошкольный возраст). | Воспитатели, помощник воспитателя |
| Непрерывная образовательная деятельность | Уменьшение образовательной нагрузки | Воспитатели, педагоги |
| Физкультурное занятие | Исключение прыжков, бега, снижение нагрузки на 50% | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| Занятия интеллектуального плана | Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в 1-й половине занятия | Воспитатели, педагоги-специалисты |
| Сборы на прогулку (утренняя, вечерняя), выход на прогулку | Одевание в последнюю очередь. Выход последними. | Выход последними. Воспитатели, помощник воспитателя |
| Прогулка | Умеренная двигательная активность | Воспитатели |
| Возвращение с прогулки | Возвращение с прогулки Возвращение первыми под присмотром взрослого. Снимается влажная одежда, надевается сухая. | Воспитатели, помощник воспитателя |
| Совместная и самостоятельная деятельность с детьми и педагогом | Ограничение двигательной активности за счет игр малой подвижности, развивающих игр. Учет настроения и желаний ребенка | Воспитатели, педагоги |
| Дневной сон | Укладывание первыми. Подъем по мере просыпания. | Воспитатели, помощник воспитателя |
| Закаливающие процедуры (воздушные ванны с бодрящей гимнастикой) | Снимается пижама, надевается сухая футболка | Воспитатели, помощник воспитателя |
| Самостоятельная деятельность | Организация деятельности вдали от окон и дверей | Воспитатели |
| Уход домой | Уход домой Желательно до 18.00 | Родители |

1. Щадящий режим назначается детям с III и IV группой здоровья детям, перенесшим заболевание, для снижения физической и интеллектуальной нагрузки.
2. Щадящий режим назначается медицинским работником ДОО (врач, ст. медсестра) на определенный срок в зависимости от состояния здоровья ребенка, диагноза заболевания.
3. Щадящий режим выполняется персоналом, работающим с ребенком.