**Режим дня**

**Холодный период года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание режима дня** | **1год 6 мес. – 2 года** | **2 – 3**  **года** | **3 -4**  **года** | **4 -5**  **лет** | **5 – 6**  **лет** | **6 -7**  **лет** |
| Утренний приём, осмотр, индивидуальное общение воспитателя с детьми, деятельность и общение по интересам и выбору детей, дежурство, утренняя гимнастика | 7.00 – 8.00 | 7.00 -8.00 | 7.00 -8.15 | 7.00 - 8.20 | 7.00 -8. 25 | 7.00 -8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 7.30 – 8.30 | 8.00 – 8.35 | 8.15 – 8.50 | 8.20 – 8.50 | 8.25 – 8.45 | 8.30 – 8.50 |
| Самостоятельная деятельность детей, игры, общение, подготовка к непосредственно образовательной деятельности | 8.30 – 8.50 | 8.35 – 8.50 | 8.50 – 9.00 | 8.50 – 9.00 | 8.45 – 9.00 | 8.50 –9.00 |
| Организованная детская деятельность, занятия со специалистами[[1]](#footnote-1) | 8.55 – 9.30 | 8.55 – 9.30 | 9.00 – 10.00 | 9.00 – 10.00 | 9.00 -10.30 | 9.00 – 10.50 |
| Второй завтрак | 9.20 | 9.20 | 9.30 | 9.30 | 9.30 | 9.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 9.11 – 11.30 | 9.11 – 11.30 | 9.37 – 12.00 | 9.40 – 12.10 | 9.50 – 12.20 | 10.00 – 12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.30 – 12.00 | 11.30 – 12.00 | 12.00 – 12.40 | 12.10 – 12.45 | 12.20 – 12.50 | 12.30 – 12.55 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.00 – 15.00 | 12.00 – 15.00 | 12.40 – 15.00 | 12.45 – 15.00 | 12.50 – 15.00 | 12.55 – 15.00 |
| Гимнастика после сна, гигиенические и закаливающие процедуры | 15.00 – 15.25 | 15.00 – 15.25 | 15.00 – 15.25 | 15.00 – 15.25 | 15.00 – 15.25 | 15.00 – 15.25 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.25. – 15.40 | 15.25. – 15.40 | 15.25 – 15.45 | 15.25 – 15.45 | 15.25 – 15.40 | 15.25 – 15.40 |
| Самостоятельная деятельность детей, игры, досуги, общение воспитателя с детьми | - | - | 15.45 – 15.55 | 15.45 - 16.00 | - | 15.40 – 16.00 |
| Непосредственно образовательная деятельность | 15.40 – 15.48 | 15.40 – 15.48 | - | - | 15.40 – 16.00 | - |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 15.48 – 17.35 | 15.48 – 17.35 | 15.55 – 17.35 | 16.00. – 17.35 | 16.00 – 18.00 | 16.00 - 18.05 |
| Подготовка к ужину, ужин | 17.35 – 18.10 | 17.35 – 18.10 | 17.35 – 18.05. | 17.35 – 18.05 | 18.00 – 18.30 | 18.05 – 18.30 |
| Самостоятельная деятельность детей, игры, уход детей домой | 18.10 – 19.00 | 18.10 – 19.00 | 18.05 – 19.00 | 18.05 – 19.00 | 18.30 – 19.00 | 18.30 – 19.00 |

Режим скорректирован с учётом работы учреждения и с учётом климата (тёплого и холодного периода). С помощью средств физического воспитания возможно придать оптимальный характер естественному процессу становления форм и функций растущего организма, обеспечить гармоничное в этот период физическое развитие, содействовать нормальному функционированию организма, укрепить здоровье.

С этой целью в МДОУ разработан комплексный план физкультурно-оздоровительной работы, где учтены основные компоненты и направления деятельности (мониторинг, оптимизация режима дня, организация двигательного режима, профилактическая, оздоровительная работа, закаливающие, организационные мероприятия).

В основу режима двигательной активности заложено решение задачи формирования и совершенствования жизненно необходимых двигательных умений и навыков (ходьба, бег, лазание, метание и т.д.), двигательных качеств.

1. Указанно время, в которое проводятся занятия, где педагог самостоятельно дозирует объём нагрузки, учитывая нормы и правила СанПиН 2.4.1.3049-13. [↑](#footnote-ref-1)