**Режим дня**

**Тёплый период года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание режима дня** | **1 год 5 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 –8.30 |  7.00 – 8.35 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 7.30 – 8.30 | 8.00 – 8.35 | 8.15 – 8.45 | 8.20 – 8.50 | 8.30 – 8.55 | 8.35 –8.55 |
| Самостоятельная деятельность детей, игры, общение. | 8.30-8.50 | 8.35-8.50 | 8.45-9.10 | 8.50-9.10 | 8.55-9.15 | 8.55-9.15 |
| Второй завтрак | 9.20 | 9.20 | 9.30 | 9.30 | 9.30 | 9.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, (игры, наблюдения, самостоятельная деятельность, физкультурно – оздоровительная деятельность, воздушные и солнечные процедуры и др.), возвращение с прогулки | 9.00 –11.15 | 9.00– 11.20 | 9.20 – 11.40 | 9.20 – 11.50 | 9.25 – 12.10 | 9.25 – 12.15  |
| Гигиенические процедуры, игры, подготовка к обеду, обед | 11.15 – 12.10 | 11.20 – 12.10 | 11.40 – 12.30 | 11.50 – 12.40 | 12.10 –12.50 | 12.15 – 12.55 |
| Подготовка к дневному сну, сон | 12.10– 15.10 | 12.10 – 15.10 | 12.30 – 15.00 | 12.40 – 15.00 | 12.50 – 15.00 | 12.55 – 15.00 |
| Подъём детей, гимнастика после сна, гигиенические и закаливающие процедуры, игры | 15.10 – 15.40 | 15.10 – 15.35 | 15.00 – 15.35 | 15.00 – 15.30 | 15.00 – 15.25 | 15.00 – 15.25 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.40 -16.05  | 15.35. – 15.55 | 15.35 – 15.55 | 15.30 – 15.50 | 15.25 – 15.45 | 15.25 – 15.40 |
|  Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная свободная деятельность и т.д.) возвращение с прогулки | 16.05 – 17.30 | 15.55 – 17.30 | 15.55 -17.35 | 15.50 - 17.35 | 15.45 – 17.40 | 15.40 – 17.45  |
|  Подготовка к ужину, ужин | 17.30 – 18.10 | 17.30 – 18.10 | 17.35 – 18.10 | 17.35 – 18.10 | 17.40 – 18.10 | 17.45 - 18.15 |
| Самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой | 18.15 – 19.00 | 18.10 – 19.00 | 18.10 – 19.00 | 18.10 – 19.00 | 18.10 – 19.00 | 18.15 – 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.