

СОГЛАСОВАНО

Врач СПб ГБУЗ

« Городская поликлиника № 27»

М.В.Гладун

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 39

Адмиралтейского района СПб

Сергеева Е.Г.

Приказ № 58 от 30.08.19

**Режим дня на холодный период года
(благоприятные погодные условия)**

Старшая группа

Режимные моменты	Время
Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.55-9.00
Непрерывная образовательная деятельность(общая длительность, включая перерывы)	Пн-Чт 9.00-10.35 Пт 9.00-9.25
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10.25-10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35-12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.00
Дневной сон	13.00-15.00
Постепенный подъем, воздушные ванны, водные процедуры, игры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.45
Игры, организованная детская деятельность, самостоятельная деятельность	15.45-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка	16.10 – 18.40
Возвращение с прогулки, самостоятельные игры, уход домой	18.40-19.00

СОГЛАСОВАНО
Врач СПб ГБУЗ
« Городская поликлиника № 27»
М.В.Гладун

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад № 39
Адмиралтейского района СПб
Сергеева Е.Г.
Приказ № 58 от 30.08.19

**Режим дня на теплый период года
Старшая группа**

Режимные моменты	Время
Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика(возможно на улице)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.55-9.00
Непрерывная образовательная деятельность(общая длительность, включая перерывы)	Пн-Чт 9.00-10.35 Пт 9.00-9.25
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10.25-10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35-12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.00
Дневной сон	13.00-15.00
Постепенный подъем, воздушные ванны, водные процедуры, игры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.45
Игры, организованная детская деятельность, самостоятельная деятельность	15.45-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка	16.10 – 18.40
Возвращение с прогулки, самостоятельные игры, уход домой	18.40-19.00

СОГЛАСОВАНО

Врач СПб ГБУЗ

«Городская поликлиника № 27»

М.В.Гладун

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 39

Адмиралтейского района СПб

Сергеева Е.Г.

Приказ № 58 от 30.08.19



**Гибкий режим дня
(во время неблагоприятных погодных условий)
Старшая группа**

Режимные моменты	Время
Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.55-9.00
Непрерывная образовательная деятельность(общая длительность, включая перерывы)	Пн-Чт 9.00-10.35 Пт 9.00-9.25
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10.25-10.35
Самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей, игры в зале	10.35-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Дневной сон	1300-15.00
Постепенный подъем, воздушные ванны, водные процедуры, игры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.45
Игры, организованная детская деятельность, совместная деятельность с воспитателем, игры в зале, самостоятельная деятельность	15.45-18.00
самостоятельные игры, уход домой	18.00-19.00

СОГЛАСОВАНО

Врач СПб ГБУЗ

« Городская поликлиника № 27»

 М.В.Гладун

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 39

Адмиралтейского района СПб

Сергеева Е.Г.

Приказ № 58 от 30.08.19

Адаптационный режим
для детей, впервые поступивших в детский сад

Дни посещения	Общая длительность дневного пребывания	Участие в играх	Участие в прогулке	Питание	Занятия	Дневной сон
День 1	10-30 мин	да	да	нет	нет	нет
День 2	1-1,5 часа	да	да	нет	нет	нет
День 3	3-4 часа	да	да	нет	нет	нет
День 4	3-5 часа	да	да	нет	нет	нет
День 5	3-5 часа	да	да	нет	нет	нет
2-я неделя	3-5 часов	да	да	нет	нет	нет
3-я неделя	5-7 часов	да	да	нет	да	да

Данный вариант режима дня действует в начале учебного года (2-3 недели) в рамках всего учреждения и, индивидуально, для детей, адаптационный период которых приходится на другие временные отрезки (поступление в течении года) или характеризуются осложнениями.

- Усилен медицинский контроль
- Отсутствие организованных форм обучения
- Увеличено время дневного сна
- Увеличено время на осуществление бытовых моментов.
- Увеличено время пребывания детей на воздухе
- По желанию родителей дети могут находиться в учреждении не целый день, а несколько часов. По мере привыкания время пребывания ребенка в группе увеличивается

СОГЛАСОВАНО

Врач СПб ГБУЗ

« Городская поликлиника № 27»

М.В.Гладун

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 39

Адмиралтейского района СПб

Сергеева Е.Г.

Приказ № 58 от 30.08.19

Щадящий режим дня для детей после перенесённых заболеваний.

№ п/п	Режимные моменты	Рекомендации
1	Утренняя гимнастика	- Снижение физической нагрузки за счет: уменьшение числа упражнений, темпа выполнения упражнений
2	НОД	- Снижение физической нагрузки - Следить за внешними признаками утомления
3	Подготовка к прогулке, прогулка	- Одевание на прогулку последними, уменьшить пребывание детей на свежем воздухе до 20-30 минут
4	Возвращение с прогулки	- Раздевание первыми
5	Дневной сон	- Увеличить продолжительность сна (укладывание ребенка первым и подниманием последним)
6	Закаливающие процедуры	- При проведении бодрящей гимнастики ограничивать упражнения с большой нагрузкой
7	Режим прививок по назначению врача	- По назначению врача
8	Совместная(организованная) деятельность педагога с детьми	- Не допускать переутомления детей, не начинать обучение с нового материала
9	Двигательная активность	- Освободить от занятий ФИЗО в зависимости от перенесенных заболеваний (по назначению врача)

СОГЛАСОВАНО
 Врач СПб ГБУЗ
 «Городская поликлиника № 27»
 М.В.Гладун

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий ГБДОУ детский сад № 39
 Адмиралтейского района СПб
 Сергеева Е.Г.
 Приказ № 58 от 30.08.19

**Режим двигательной активности.
 Старшая группа**

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Зарядка, Утренняя гимнастика	8-10мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10мин	8-10 мин
Физкультминутки, динамические паузы	10мин	10мин	10мин	10 мин	10 мин
НОД. Физическое развитие	-	25 мин	-	25 мин	25 мин(на улице)
НОД. Музыка	-	25 мин	-	25 мин	-
Подвижные игры	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Спортивные игры	Целенаправленное не реже 1 раза в неделю				
Спортивные упражнения (игровой стрейтчинг, степ-гимнастика)	Целенаправленное не реже 1 раза в неделю				
Подвижные игры и физические упражнения на улице	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин
Физкультурные досуги	1 раз в две недели (25 мин)				
Спортивные праздники	2 раза в год до 60 мин				
Гимнастика после сна	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно				