

# РЕЖИМ ДНЯ

Утверждено  
Приказом № 65 от 24.07.2020г.  
Заведующий МБДОУ №2  
Е.Г. Бояркина



Старшая группа (холодный период)

Время	Деятельность детей и воспитателя
7.00 – 8.15	Прием детей. Постепенное вхождение ребенка в жизнь группы, создание спокойного психологического комфортного настроения у каждого ребенка. Чтение, беседы о духовно- нравственном развитии. Индивидуальная работа. Игры по интересам.
8.15 – 8.20	Общее приветствие. Совместное планирование дня жизни группы
8.20 – 8.30	Утренняя гимнастика. Оздоровительная работа: дыхательная гимнастика
8.30 – 8.50	Подготовка к завтраку. Завтрак. Воспитание культурно – гигиенических навыков.
8.50 – 9.00	Подготовка к занятию. Оздоровительная работа: самомассаж всех частей тела (с согласия родителей)
9.00 – 10.35	Образовательная деятельность. Оздоровительная работа: пальчиковая гимнастика, упражнения на снятие напряжения (психогимнастика) в начале и конце занятия, динамические паузы. Питьевой режим.
10.35 – 12.20	Подготовка к прогулке. Прогулка. Наблюдения. Игровая деятельность. Труд. Оздоровительная работа: дозированная ходьба в конце прогулки, дыхательные упражнения.
12.20 – 12.35	Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду. Оздоровительная работа: аутотренинг, релаксация под спокойную музыку.
12.35 – 13.00.	Обед. Воспитание культуры еды. Оздоровительная работа: полоскание зева (курс две недели с ноября по март. С согласия родителей.)
13.00 – 15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон. Оздоровительная работа: использование музыкотерапии и художественной литературы, релаксация, контрастное обливание ног.
15.00 – 15.15	Постепенный подъем с гигиеническими процедурами. Оздоровительная работа: гимнастика после сна, профилактика плоскостопия и нарушения осанки, закаливание стоп, воздушные ванны.
15.15 – 15.30	Подготовка к полднику. Полдник
15.30 – 16.30	Чтение, беседы о духовно- нравственном развитии. Оздоровительная работа: Индивидуально компенсирующая работа логопеда, психолога. Ежедневное чтение. Ручной труд. Игры по интересам. Самостоятельная деятельность. Кружковая работа.
16.30 – 17.30	Подготовка к прогулке. Прогулка.
17.30 – 18.00	Возвращение с прогулки. Подготовка к ужину. Ужин
18.00 – 19.00	Познавательно-игровая, трудовая деятельность. Игры по интересам. Самостоятельная деятельность. Работа с родителями. Итог дня. Эмоциональная разрядка Уход домой.