

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

«Принят»

*Решением педагогического совета
Протокол № 1 от 26.08.2024*

«Утвержден»

Приказ от 26.08.2024г. № 33 п.4

Заведующий _____ Соснина Н.В.

**Режимы дня
детей среднего дошкольного возраста (4-5 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 средней группе (3-5л)

компенсирующей направленности /ТНР/

/после адаптационного /

Виды деятельности	Время	
	Холодный период года	Теплый период года
В дошкольном учреждении		
Взаимодействие с родителями. Утренний прием детей	7.00-8.20	7.00-8.20
Самостоятельная деятельность (игровая, двигательная, продуктивная). Чтение художественной литературы Индивидуальная работа с детьми	7.00-8.15	7.00-8.15
Утренняя гимнастика	8.15-8.25	8.15-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак, полоскание полости рта	8.25-8.45	8.25-8.45
Игры, подготовка к образовательной деятельности в игровой форме	8.45-9.00	8.45-9.00 Самост.-е игры
Занятия	9.00-9.50	9.00-11.55 Игры на прогулке
Второй завтрак/в холодный и теплый период года-в группе/	9.50-10.05	
Игры, подготовка к прогулке, прогулка Подвижные игры. Наблюдения. Труд. Физкультурно-развлекательная деятельность. Инд. работа по отработке основных движений по физкультуре. Ролевые игры	10.05-10.25 10.25-11.55	
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.55-12.15	11.55-12.15
Подготовка к обеду, обед, полоскание полости рта	12.15-12.40	12.15-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.10	12.40-15.10
Постепенный подъем, культурно-гигиенические процедуры	15.10-15.25	15.10-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.40	15.25-15.40
Самостоятельная и совместная с воспитателем творческая игровая деятельность детей /сюжетно-ролевые, развивающие игры/ Чтение худ. литературы. Индивидуальная работа с детьми	15.40-16.45	15.40 – 18.20 На прогулке:
Подготовка к прогулке, прогулка Подвижные игры. Труд. Наблюдения. Развлечения. Самостоятельные игры. Индивидуальная работа. Взаимодействие с родителями	16.45-18.15	
Возвращение с прогулки. Игры. Уход детей домой. Взаимодействие с родителями	18.15-19.00	18.20 – 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 средней группе (4-5л)
компенсирующей направленности /ТНР/
/в дни отсутствия прогулки/

Виды деятельности	Время	
В дошкольном учреждении	Холодный период года	Теплый период года
Взаимодействие с родителями. Утренний прием детей	7.00-8.15	7.00-8.15
Самостоятельная деятельность (игровая, двигательная, продуктивная). Чтение художественной литературы Индивидуальная работа с детьми	7.00-8.15	7.00-8.15
Утренняя гимнастика	8.15-8.25	8.15-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак, полоскание полости рта	8.25-8.45	8.25-8.45
Игры подготовка к непрерывной образовательной деятельности в игровой форме	8.45-9.00	8.45-9.00 Самост.-е игры
Непрерывная образовательная деятельность	9.00-9.50	9.00-11.55 В группе и залах /игра/
Второй завтрак/в холодный и теплый период года-в группе/	9.50-10.05	
Самостоятельная и совместная с педагогом деятельность детей (игровая, продуктивная, театрализованная, двигательная и др)	10.05-10.25 10.25-11.55	
Посещение муз зала Посещение физк. зала	По графику	По графику
Подготовка к обеду, обед, полоскание полости рта	12.15-12.40	12.15-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.10	12.40-15.10
Постепенный подъём, культурно-гигиенические процедуры	15.10-15.25	15.10-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.40	15.25-15.40
Самостоятельная и совместная с воспитателем творческая игровая деятельность детей /сюжетно-ролевые, развивающие игры/ Чтение художественной литературы. Индивидуальная работа с детьми	15.40-16.45	15.40 – 19.00 В группе и залах
Подвижные игры. Труд. Наблюдения. Развлечения. Самостоятельные игры. Индивидуальная работа.	16.45-19.00	
Взаимодействие с родителями Постепенный уход детей домой	16.45 -19.00	16.45 – 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 средней группы (4-5 лет)

компенсирующей направленности /ТНР/

/ адаптационный период /

Режимные моменты	Возраст 4-5лет
Взаимодействие с родителями. Утренний прием. Самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность (игровая, двигательная, продуктивная и т.д.) Индивидуальная работа, дежурства	7.00-8.15
Утренняя гимнастика	8.15-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	9.25-8.45
Игры.	8.45-9.00
Знакомство с группой. Совместная деятельность педагога с детьми (игровая, коммуникативная, двигательная и др.) Индивидуальная работа. Диагностические задания	9.00-9.50
Второй завтрак	9.50-10.05
Подготовка к прогулке, прогулка	10.05-11.55
Возвращение с прогулки, игры	11.55-12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.10
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.10-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.40
Самостоятельная и совместная с воспитателем творческая деятельность детей Индивидуальная работа	15.40-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка Взаимодействие с родителями	16.45-18.15
Возвращение с прогулки. Игры. Уход детей домой. Взаимодействие с родителями	18.15-19.00

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

**Режим двигательной активности детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет /ТНР/
2024-2025уч.г**

№ п/п	Виды двигательной активности	Понедель- ник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
		Время в минутах					
1.	Утренняя гимнастика	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10	40-50
2.	Самостоятельная двигательная активность детей в группе (ежедневно в I и II половину дня)	25	25	25	25	25	1ч40-2ч05
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)	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15	50-1ч15
5.	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА (на прогулках).	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	50- 1ч
6.	Самостоятельная двигательная деятельность детей (на утренней и вечерней прогулке)	25	25	25	25	25	2ч05
7.	Спортивные игры (с мячом, городки, хоккей, теннис и т.д)		10		10		20
8.	Гимнастика после сна (пробежка по массажной дорожке в сочетании с воздушными ваннами и т.д)	5	5	5	5	5	25
9.	Совместная деятельность (образовательная область «Физическая культура»)	20		20		20	1ч
10	Совместная деятельность (образовательная область «Музыка»)		20		20		40
11	Спортивные праздники	2 раза в год 30-40 мин					
12	День здоровья	один раз в квартал					
13	Физкультурные досуги	один раз в месяц 25 мин					
Итого в неделю		9ч25мин					

**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.