

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

«Принят»

*Решением педагогического совета
Протокол № 1 от 26.08.2024*

«Утверждено»

Приказ от 26.08.2024г. № 33 п.4

Заведующий _____ Соснина Н.В.

**Режимы дня
детей старшего возраста (5-6 лет), ГНР
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 старшей группе (5-6л)

компенсирующей направленности /ГНР/

/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 детей Игры. Дежурство. Труд. Творчество детей. Работа в книжном уголке. Индивидуальная работа с детьми.	7.00-8.20	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, полоскание полости рта	8.30-8.50	8.30-8.50
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.50-9.00	8.50-9.00
Занятия	9.00-10.05	9.00-10.00 На прогулке
Второй завтрак /в холодный и теплый период года-в группе/	10.05-10.15	10.00-10.15
Игры, подготовка к прогулке.	10.15-10.30	10.15-12.00
Прогулка: Наблюдения. Труд. Подвижные игры. Физкультурно-развлекательная деятельность. Инд. работа по отработке основных движений Ролевые игры	10.30-12.00	На прогулке
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.00-12.20	12.00-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.45	12.20-12.45
Дневной сон	12.45-15.15	12.45-15.15
Постепенный подъём, культурно-гигиенические процедуры	15.15-15.30	15.15-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.45	15.30-15.45
Самостоятельная игровая и совместная с воспитателем творческая деятельность детей. Индивидуальная работа и коррекционная речевая работа с детьми. Чтение художественной литературы.	15.45-16.50	15.45-18.20 На прогулке
Подготовка к прогулке, прогулка	16.50-18.20	
Взаимодействие с родителями.		
Возвращение с прогулки, игры. Уход домой	18.20-19.00	18.20-19.00
Взаимодействие с родителями.		
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)

2р в неделю третье занятие проводится во вторую половину дня в 15ч45мин

Физическая культура и музыка по расписанию специалистов

В теплый период года проводятся музыкальные и физкультурные занятия.

Гибкий режим дня в старшей группе (5-6л)

компенсирующей направленности /ГНР/

/в дни отсутствия прогулки/

Виды деятельности В дошкольном учреждении	Время	
	Холодный период года	Теплый период года
Взаимодействие с родителями. Утренний прием	7.00-8.20	7.00-8.20
Самостоятельная деятельность детей. Игры. Дежурство. Труд. Творчество детей. Работа в книжном уголке. Индивидуальная работа с детьми.	7.00-8.20	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, полоскание полости рта	8.30-8.50	8.30-8.50
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.50-9.00	8.50-9.00
Занятия	9.00-10.05	9.00-10.05 В группе залах
Второй завтрак /в холодный и теплый период года-в группе/	10.05-10.15	10.05-10.15
Самостоятельная деятельность детей, индивидуальные з-я с учителем-логопедом	10.15-10.30	10.15-12.00 В группе и залах /игра/
Самостоятельная и совместная с педагогом деятельность детей (игровая, продуктивная, театрализованная, двигательная и др)	10.30 -12.00	
Посещение музыкального и физкультурного залов	По графику	По графику
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду,	12.00-12.20	12.00-12.20
Обед	12.20-12.45	12.20-12.45
Дневной сон	12.45-15.15	12.45-15.15
Постепенный подъем, культурно-гигиенические процедуры	15.15-15.30	15.15-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.45	15.30-15.45
Самостоятельная игровая и совместная с воспитателем творческая деятельность детей. Индивидуальная работа и коррекционная речевая работа с детьми. Чтение худ. литературы.	15.45-16.50	15.45-19.00 В группе и залах
Подвижные игры. Труд. Наблюдения. Развлечения. Самостоятельные игры. Индивидуальная работа.	16.50-18.20	
Взаимодействие с родителями. Постепенный уход детей домой	18.20-19.00	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)
2р в неделю третье занятие проводится во вторую половину дня в 15ч45мин
Физическая культура и музыка по расписанию специалистов

Режим дня в старшей группе (5-6л)

компенсирующей направленности /ГНР/

/адаптационный период/

Режимные моменты	Время
Взаимодействие с родителями. Утренний прием. Самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей (игровая, двигательная, продуктивная и др) Индивидуальная работа	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, полоскание полости рта	8.30-8.50
Игры. Артикуляционная гимнастика.	8.50-9.00
Знакомство с группой. Совместная деятельность педагога с детьми (игровая, коммуникативная, двигательная и др.) Индивидуальная работа с учителем-логопедом. Диагностические задания	9.00-9.25 9.40-10.05
Второй завтрак	10.05-10.15
Игры, подготовка к прогулке	10.15-10.30
Прогулка	10.30-12.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.00-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.45
Дневной сон	12.45-15.15
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.15-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.45
Самостоятельная и совместная с воспитателем творческая деятельность детей. Индивидуальная работа	15.45-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка Взаимодействие с родителями	16.50-18.20
Возвращение с прогулки, игры. Уход домой Взаимодействие с родителями	18.20-19.00

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

**Режим двигательной активности детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет /ТНР/
2024-2025уч.г**

№ п/п	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
		Время в минутах					
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
2.	Самостоятельная двигательная активность детей в группе (ежедневно в I и II половину дня)	30	30	30	30	30	2ч30
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)	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	1ч15- 1ч40
5.	Физкультурные упражнения на прогулке (оздоровительный бег –на утр.и веч прогулке)	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	50-1ч
6.	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА (на прогулках).	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15	50- 1ч15
7.	Самостоятельная двигательная деятельность детей (на утренней и вечерней прогулке)	30	30	30	30	30	2ч30
8.	Спортивные игры (с мячом, городки, хоккей, теннис и т.д)		15-20		15-20		30-40
9.	Гимнастика после сна (пробежка по массажной дорожке в сочетании с воздушными ваннами и т.д)	5	5	5	5	5	25
10.	Совместная деятельность (образовательная область «Физическая культура»)	25		25		25	75
11	Совместная деятельность (образовательная область «Музыка»)		25		25		50
12	Спортивные праздники	2 раза в год 60-90 мин					
13	День здоровья	один раз в квартал 30 мин					
14	Физкультурные досуги	один раз в месяц 30 мин					
Итого в неделю		10.6ч					

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.